



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

La práctica de ejercicio y su afección sobre las necesidades de las personas con discapacidad física

The practice of exercise and it's condition over the requirements of the people with physical disability

Autor

Jesús Polo Bordonaba

Directora

María Rosario Romero Martín

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

2016

Índice

1. Presentación	3
2. Introducción	4
2.1. Revisión bibliográfica	5
2.2. Marco teórico	8
3. Propósito y objetivos	15
4. Metodología	17
4.1. Ámbito	17
4.2. Diseño	18
4.3. Participantes	20
4.4. Variables	24
4.5. Instrumentos	24
4.6. Procedimiento	25
4.7. Tratamiento de los resultados	26
5. Resultados	27
6. Discusión	40
7. Conclusiones	42
8. Limitaciones	45
9. Recomendaciones	46
10. Bibliografía	47
11. Anexos	49

Agradecimientos

Sería injusto comenzar la redacción de este Trabajo fin de Grado sin mencionar a las personas que lo han hecho posible.

Por un lado, destacar a la profesora Nuria Garatachea Vallejo, por facilitar la información necesaria para desarrollar este trabajo, además de a la profesora y tutora María Rosario Romero Martín, por orientar, aconsejar y ayudar en la tutorización. Y a todos los profesionales de la Universidad de Zaragoza que han colaborado.

Por otro lado, a la empresa CAI Deporte Adaptado de Zaragoza poniendo de su parte para que la labor fuese lo más cómoda posible. Mencionar especialmente a Marisa García Lacal, con quien se han compartido muchas horas de trabajo desarrollando ideas, planes y apoyando los proyectos que se le planteaban.

Sin olvidar además al CEIP Espartidero de Zaragoza, lugar en el que se ha desarrollado la parte práctica del Trabajo fin de Grado, y a todos sus integrantes con los que se ha colaborado.

Finalmente, recordar a los alumnos implicados en las actividades, verdaderos protagonistas de este trabajo y ejemplos de superación.

1. Presentación

En el presente trabajo, correspondiente a la asignatura Trabajo fin de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, se describe todo lo acontecido a lo largo del desarrollo de esta asignatura en la modalidad de actividades físicas y deporte en el ámbito de la discapacidad física, concretamente en relación a la práctica de actividad física y su influencia sobre las necesidades de las personas con esta discapacidad.

Una experiencia así no podría entenderse sin un por qué, es decir, sin explicar que esta incursión en el ámbito de la discapacidad responde a varios motivos nacidos del interés por la especialización en esta rama de la actividad física y del deporte.

El primer motivo es resaltar la importancia de la implantación de un profesional graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en los distintos centros donde se trabaja con personas con estas características a nivel Nacional, y todas las aportaciones que puede derivar en mejoras físicas, psicológicas y sociales junto con el resto de profesionales.

En segundo lugar, la formación propia en este ámbito y la obtención de una especialización personal mayor en este entorno laboral, donde se pretende fomentar la práctica de actividad física y deporte a lo largo de toda la vida y para todas las personas, sin discriminar a nadie y adaptando la intervención a las necesidades de cada uno.

Como última razón, la satisfacción personal y el crecimiento humano que se experimenta mediante el trabajo con personas con determinadas necesidades, al ver que con nuestros conocimientos y métodos las pueden ir superando y mejorando su calidad de vida y entorno.

2. Introducción

Este trabajo se basa en una intervención de la empresa CAI Deporte Adaptado en el CEIP Espartidero de Zaragoza mediante una programación de Multideporte adaptado a personas con discapacidad y con participación de personas sin discapacidad, con una duración total de seis meses.

En esta programación se desarrollan dos sesiones de una hora cada una a la semana y se trabajan fundamentos básicos comunes a los deportes colectivos y especificaciones de algunas modalidades deportivas concretas, todo de forma lúdica y recreativa.

El grupo de trabajo es muy heterogéneo en cuanto a edades y a necesidades, debido a que en él no se excluye a nadie por motivo de edad, sexo o discapacidad. De forma que más de la mitad del grupo lo componen personas con discapacidad física.

El Trabajo fin de Grado se basa en una intervención mediante distintas metodologías de enseñanza, acompañadas de una observación de los comportamientos, tanto de los participantes con discapacidad, como de los participantes sin discapacidad.

Este trabajo realiza una revisión sobre artículos científicos relacionados con el tema, obtenidos de la base de datos PubMed, con presencia en el listado de revistas del Journal Citation Reports.

Todo ello pretende indagar en las distintas conductas de los participantes, el soporte de autonomía, la autonomía percibida y la diversión y el aburrimiento experimentados.

La toma de información se realiza mediante dos instrumentos, utilizando Hojas de observación (Anexo 1) y cumplimentando Cuestionarios individuales (Anexo 2). Una vez recopilada, se realiza un análisis de los resultados, seguido de unas conclusiones y terminando con unas recomendaciones.

Para comprender la práctica del deporte adaptado hay que conocer distintos términos que engloban discapacidad y salud, orientación a la actividad física adaptada, deporte adaptado, beneficios de la actividad física y deportiva, y motivación hacia el deporte. Además de toda la información que aportan estudios científicos anteriores.

2.1. Revisión bibliográfica

Inicialmente se realiza una primera selección de artículos científicos que incluye todo tipo de publicaciones relacionadas con el tema del trabajo fin de grado, obteniendo un total de 383 artículos.

Posteriormente se seleccionan los artículos que incluyen apoyo a las necesidades psicológicas básicas, diferentes estrategias de intervención, motivación y autonomía, feed-back y Educación Física. Excluyendo aquellos que tienen objetivos de alto rendimiento, además de los trabajos de revisión y los estudios de caso. Se estudian los artículos relacionados con Educación Física debido al contexto en el que se realiza la parte práctica, ya que los datos son extrapolables al tema del Trabajo Fin de Grado.

Obteniendo un total de 10 artículos que cumplen con las características de la segunda selección. De estos artículos seleccionados se realiza una lectura completa de todos los apartados que los componen y se toman anotaciones de los puntos clave.

En el artículo “Importancia del apoyo a las necesidades psicológicas básicas en la predisposición hacia diferentes contenidos en Educación Física” (Sevil, 2016) los resultados señalan una relación positiva entre la percepción del apoyo de las necesidades psicológicas, autonomía, competencia y relaciones sociales, y la predisposición al contenido que tienen los alumnos, adquiriendo uno u otro mediador más importancia en función del contenido.

En base a ello, se destaca la importancia de apoyar las tres necesidades psicológicas básicas mediante estrategias de intervención que deben ser diseñadas y adaptadas para cada contenido curricular.

El artículo “Soporte de autonomía en Educación física: evidencias para mejorar el proceso de enseñanza” (García, 2015) evalúa la influencia del soporte de autonomía en Educación Física sobre autonomía percibida, diversión y aburrimiento.

Teniendo relación directa del “interés en la opinión de alumnado” sobre diversión y aburrimiento. Y comprobando que la “valoración del comportamiento autónomo”

afecta a la autonomía percibida y ésta sobre la diversión y el aburrimiento de manera positiva y negativa respectivamente.

En el caso del artículo “Género y motivación situacional en Educación Física: claves para el desarrollo de estrategias de intervención” (Sevil et al., 2015) se analiza la influencia del género en variables motivacionales y consecuencias afectivas y cognitivas a lo largo de diferentes unidades didácticas.

Mostrando que el género femenino presenta una menor percepción de competencia que el género masculino en modalidades de cooperación-oposición (deportes colectivos), pero percibe una mayor motivación determinada, diversión y actitud cognitiva en modalidades cooperativas escénicas de expresión corporal, siendo contrarias las variables motivacionales de cada unidad didáctica según el género.

Una vez analizado el artículo “Efecto del estilo docente en la motivación de mujeres practicantes de ejercicio físico” (Belando, 2015) se observa cómo en él se pretende comprobar el poder de predicción del estilo controlador y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas sobre la motivación intrínseca.

Obteniendo que el estilo controlador por parte del docente predice negativamente la motivación intrínseca, mientras los mediadores psicológicos lo hacen positivamente. Y que el uso de recompensas, la condición negativa, así como la utilización de métodos de intimidación y un excesivo control hace que disminuya la motivación intrínseca, mientras que la satisfacción de la competencia, la autonomía y la relación con los demás hacen que aumente.

En el artículo “Un estudio del efecto de la cesión de autonomía en la motivación sobre las clases de Educación Física” (Moreno, 2010) explica las consecuencias motivacionales de diferentes entornos de aprendizaje, a través de la motivación de la autonomía en el aprendizaje de las tareas motoras.

Demostrando que la posibilidad de elegir las tareas aumenta la percepción de autonomía y la motivación autodeterminada situacional y contextual.

El artículo “Relación del tipo de feed-back del docente con la percepción de autonomía del alumnado en clases de educación física” (Moreno, 2012) comprueba el poder de predicción de las diferentes estrategias de feed-back que el docente utiliza sobre el apoyo a la autonomía percibido en el alumnado.

Mostrando que ofrecer al alumnado un feed-back positivo general, del conocimiento del rendimiento y no verbal positivo se relaciona con la autonomía percibida.

Una vez leído el artículo “Importancia del apoyo de autonomía en la figura del docente en educación física” (Moreno, 2012) se obtiene conocimiento sobre las teorías que amparan el modelo de soporte de autonomía y estrategias para su consecución.

Esta información es de gran importancia en el contexto en el que trata la parte práctica del Trabajo fin de Grado ya que en ella se desarrollan diferentes metodologías de enseñanza en las que se ponen en práctica dichos conocimientos.

En el artículo “Efecto de una intervención docente para la mejora de variables motivacionales situacionales en Educación Física” (Serrano, 2014) se evalúa el desarrollo de una intervención docente en una unidad didáctica y se comprueba su efecto sobre diferentes variables motivaciones a nivel situacional, a partir de las premisas de la teoría de las metas de logro y de la teoría de la autodeterminación.

Teniendo como resultados que el grupo que participa en la intervención obtiene una mayor percepción del clima tarea, una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, una mayor motivación autodeterminada y una mayor diversión.

En el caso del artículo “Análisis de los perfiles motivacionales y su relación con los comportamientos adaptativos en las clases de educación física” (Sánchez, 2015) se analizan los perfiles motivacionales de los estudiantes y valoran las posibles relaciones existentes con determinados comportamientos y actitudes hacia las clases.

Destacando la existencia de cuatro perfiles motivacionales: baja calidad, baja cantidad, alta cantidad y alta calidad. Además de indicar que el sexo femenino de menor edad y que participa en una extraescolar presenta más autodeterminación que el resto. Comprobando que a medida que los perfiles motivacionales son más autodeterminados se producen consecuencias más adaptativas.

2.2. Marco teórico

Discapacidad y salud

Según la actual "Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud" (OMS, 2001), la discapacidad se entiende como término *baúl* para referirse a déficits, limitaciones en la actividad y restricciones en la participación. Denota los aspectos negativos de la interacción del individuo, con una condición de salud, y sus factores contextuales (factores ambientales y personales). Según la OMS "dentro de la experiencia de la salud, una discapacidad es toda restricción o ausencia, debida a una deficiencia, de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano" (OMS, 2001, p. 3).

Por ello las discapacidades pueden dificultar la participación en las actividades cotidianas habituales. Pueden limitar lo que una persona puede hacer física o mentalmente o afectar los sentidos. "Discapacidad" no significa "incapacidad" y no tiene por qué implicar una enfermedad. La mayoría de las personas con discapacidades pueden trabajar, jugar, aprender y gozar de una vida saludable y plena, aunque tengan más restricciones que una persona que no la posea. Por ello parece necesario indagar en sus necesidades y cómo les afecta una práctica tan necesaria.

En el nuevo planteamiento, la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF) emplea una terminología en positivo que trata de trasladar al uso cotidiano del lenguaje. Aun así, los términos en negativo son respetados (por ejemplo, el término en negativo del componente "función y estructura corporal" es "deficiencia"). Además esta nueva clasificación trasciende la utilización de la discapacidad como una condición adjetiva de la persona, por lo que propone la utilización del principio "persona primero" (es decir, es apropiado ahora hablar de "persona con discapacidad" y no "discapacitado").

Orientación a la actividad física adaptada

Según Hutzler (2008), actualmente, la Actividad Física Adaptada (AFA) es una disciplina dentro de las Ciencias del Deporte que engloba las actividades físicas realizadas por personas con discapacidad, los sistemas de prestación de servicios desarrollados para garantizar la participación de dichas personas, una especialización profesional que atrae a profesionales de disciplinas pedagógicas y terapéuticas, y un campo de estudio académico. La AFA se practica hoy en día en numerosos países de todo el mundo, con publicaciones académicas en distintos idiomas. A medida que este conjunto de conocimientos madura, es fundamental aclarar las creencias básicas, el uso de la terminología y los modelos para llevar a cabo la investigación y la práctica (Hutzler, 2008).

Este enfoque necesariamente multidisciplinar hace que las AFA's hayan de concretarse según ámbitos de actuación. Tal y como indica Pérez (2009), puede utilizarse la propia CIF para determinar los parámetros que afectan a la condición de salud / enfermedad de personas con movilidad reducida que utilizan silla de ruedas (Van der Woude et al. 2005), las adaptaciones más eficientes en clase de Educación Física para la participación activa de personas con discapacidad (Hutzler, 2007) o la pertinencia de clasificación funcional en deportes adaptados según tipo de discapacidad y deporte (Pérez, 2009).

Sin embargo, basándose en Ruiz (2007) y la concreción que realiza de las orientaciones de las AFA's para concretar los ámbitos de actuación y las posibilidades referidas a la promoción deportiva. Este autor especifica cada ámbito desde su perspectiva más aplicable, en su caso, a la hora de analizar la formación específica de los profesionales que facilitan o promueven dicho servicio, según la orientación sea la educación, la recreación, la terapia o la competición.

En 1975, el Consejo de Europa se propone elaborar "la Carta Europea del deporte para todos", para coordinar las políticas deportivas de los Estados miembros y promover la práctica del deporte, sin servir a fines políticos o comerciales. Cazorla et al. (1992) recogen los siguientes principios fundamentales en los que se basa la "Carta Europea del Deporte":

"... el deporte como factor fundamental en el desarrollo humano, debe apoyarse y sostenerse, de forma apropiada, con fondos públicos; el deporte, como uno de los aspectos del desarrollo sociocultural, debe abordarse en los ámbitos local, regional y estatal en relación con otros sectores de la actividad política: educación, salud, ordenación del territorio, política social y protección del medio ambiente; corresponde a los poderes públicos en colaboración con las organizaciones sociales favorecer una cooperación permanente para el desarrollo de un deporte popular mediante la creación de las infraestructuras necesarias para proteger al deporte y a los deportistas de toda explotación con fines políticos, comerciales o financieros y de prácticas abusivas, incluida el uso de las drogas. Por último, la labor de los entrenadores, educadores y profesores deportivos debe considerarse indispensable en todos los programas de desarrollo y promoción del deporte" (Cazorla, 2000, p. 95).

Según Pérez (2009), destacar a nivel nacional la Ley 51/2003, de 2 de diciembre de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad (Liondau, 2003) como norma marco más actual. Esta Ley es la aplicación de los principios de vida independiente, normalización, accesibilidad universal y diseño para todos en nuestro país.

Citar la relevante Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte que textualmente relata:

Artículo 3.3 "Las instalaciones deportivas deberán tener en cuenta las necesidades de accesibilidad y adaptación de los recintos para personas con movilidad reducida".

Artículo 4.2 "Es competencia de la Administración del Estado fomentar la práctica del deporte por las personas con minusvalías físicas, sensoriales, psíquicas y mixtas, al objeto de contribuir a su plena integración social".

Destacar las recomendaciones de foros científicos o iniciativas de las instituciones públicas. En el primer caso, el "Decálogo del deporte adaptado", instituido en la Conferencia Internacional del Deporte Adaptado (Málaga, 2003), referente mundial en el abordaje científico del deporte para personas con discapacidad. En el segundo, la "Declaración de Madrid" (Madrid, 2008) sobre la importancia de la actividad física para la salud de todos los colectivos, también para aquellos con discapacidad.

Deporte adaptado

Según Reina (2010), el deporte adaptado engloba todas modalidades deportivas que se adaptan al colectivo de personas con algún tipo de discapacidad o condición especial, bien porque se hayan realizado unas adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de ese colectivo, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica. De esta forma, algunos deportes convencionales han adaptado una serie de parámetros para ajustarse a las necesidades del colectivo que lo va a practicar.

La oferta de práctica deportiva debe llegar a toda la población que lo desee, sin exclusiones. El deporte adaptado ofrece la posibilidad de acceder a este derecho a personas que en condiciones deportivas normales no podrían, y les permite practicar actividad física y deportiva, tanto en el ámbito recreativo como en el competitivo.

Como se ha citado anteriormente, según Reina (2010), en algunos casos, las adaptaciones que se realizan suelen concretarse en los siguientes apartados, con el fin de ajustar la modalidad deportiva a las posibilidades funcionales del colectivo que la practica:

- Reglamento: ejemplo, posibilidad de dos botes de la bola, el primero siempre dentro de las dimensiones de la pista, en el tenis en silla de ruedas.
- Material: ejemplo, balón sonoro en el *goalball* o fútbol sala para ciegos y personas con discapacidad sensorial visual.
- Instalación: ejemplo, distintos tipos de superficies o sistema térmico en el tatami de judo para ciegos y personas con discapacidad sensorial visual.
- Adaptaciones técnico – tácticos: ejemplo, el uso de un determinado tipo de apoyo para los golpes en tenis en silla de ruedas.

Beneficios de la actividad física y deportiva

Los beneficios que la práctica de actividad física y adaptada pueden aportar a colectivos especiales son tanto a nivel físico-biológico, como social, como psicológico (Sanz, 2012).

En el sistema cardiovascular produce un fortalecimiento del músculo cardíaco, mejorando la contractilidad del corazón. El entrenamiento aeróbico permite aumentar la capacidad de las cavidades cardíacas. Un entrenamiento más anaeróbico, aumenta el grosor del miocardio.

Produciendo una disminución de la frecuencia cardiaca en reposo y durante el ejercicio. Un aumento de la capilarización cardiaca, mejorando el transporte de oxígeno a los tejidos y del retorno venoso. Previniendo de enfermedades cardiacas. Mejorando el flujo sanguíneo, evitando la aparición de cardiopatías. Manteniendo la elasticidad arterial. Y reduciendo el riesgo de hipertensión arterial debido a un descenso de la resistencia periférica del flujo sanguíneo.

El sistema respiratorio sufre una mejora de la capacidad pulmonar, unida a una disminución del volumen residual respiratorio. Además de mejorar los músculos respiratorios, y disminuir la frecuencia respiratoria por un aumento de la capacidad vital.

Sobre el sistema metabólico y endocrino se produce un aumento del consumo basal, disminuyendo los lípidos y el colesterol. Ayudando a la prevención y el control del sobrepeso o la obesidad, y contribuyendo al mantenimiento de un peso adecuado. Además se produce un incremento de la sensibilidad a la insulina

Los beneficios sobre el aparato locomotor comienzan con un mantenimiento de los músculos con un tono y capacidad funcional adecuados, remarcando la función de sostén que posee la columna vertebral. Conservando la flexibilidad de las articulaciones, permitiendo una mayor relación con el medio y una autonomía mayores. Manteniendo íntegros los tejidos de las articulaciones sometidos a rozamiento y desgaste. Y reduciendo la pérdida de calcio y otras sales minerales en los huesos.

A nivel psicológico, social y emocional se produce una disminución de la ansiedad o depresión. Mejorando aspectos como autoconcepto, autoestima, competencia percibida, autoeficacia o imagen corporal. Disminuyendo el estrés y la agresividad. Parece que la actividad física se asocia a un descenso del estado de ánimo negativo, de la desesperación y del distrés emocional, aminorando la soledad e incrementando la felicidad. Produciendo una mejora de los niveles de relajación y el sueño. A nivel social favorece el compañerismo, la cooperación, la mejora de las relaciones afectivas o la solidaridad.

En la piel se favorece la eliminación de toxinas, mejorando la transpiración mediante el sudor.

Como otros beneficios se puede añadir que disminuye el riesgo de aparición de cáncer, especialmente de algunos como el de mama, por estimulación del sistema inmunitario, o el de colon, por estimulación del peristaltismo intestinal.

Motivación hacia el deporte

La motivación y la orientación de la actividad son elementos clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, por ello en este apartado se plantean las dos principales teorías que pueden afectar a los participantes en la intervención práctica del Trabajo fin de Grado. En esta intervención la Teoría de las Metas de Logro se orienta hacia la tarea, aunque es posible que pueda aparecer la orientación al ego por parte de algún participante. En el caso de la Teoría de la Autodeterminación la actividad se plantea para trabajar la motivación intrínseca.

La Teoría de las Metas de Logro implanta que la meta principal de una persona en situaciones de logros es demostrar habilidad: la orientación a la tarea o a la maestría, en la que el éxito viene determinado por el dominio de la tarea y el progreso personal, y la orientación al ego o al resultado, en la que el éxito se define como superación a los rivales y demostración de mayor capacidad (Nicholls, 1984). En conclusión, si para el entorno del participante lo más importante es la victoria, y la demostración de capacidad y rendimiento, se transmite un clima orientado al ego, mientras que si se considera que lo fundamental es el esfuerzo, la mejora personal y el desarrollo de habilidades, se transmite un clima orientado a la tarea.

La Teoría de la Autodeterminación (Moreno, 2006) se trata de una teoría general de la motivación y la personalidad que ha evolucionado durante los últimos treinta años a través de cuatro miniteorías (la teoría de la evaluación cognitiva, la teoría de la integración orgánica, la teoría de las orientaciones de casualidad y la teoría de las necesidades básicas). Dicha teoría determina en qué medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades, teniendo en cuenta una serie de mecanismos psicológicos reguladores de la conducta, y buscando en la medida de lo posible una mayor orientación hacia la motivación auto determinada. Los estudios muestran que dicha motivación auto determinada está altamente relacionada con la motivación intrínseca, mientras que la motivación extrínseca y sus mecanismos reguladores favorecen conductas no autodeterminadas e incluso caracterizadas por la falta de motivación. Las implicaciones prácticas en el deporte sugieren la conveniencia de desarrollar estrategias para trabajar la motivación intrínseca y su regulación.

3. Propósito y objetivos

La intervención realizada en este Trabajo fin de Grado tiene el fin de observar los diferentes tipos de comportamientos, que se derivan de la utilización de las distintas metodologías de enseñanza, sobre los participantes en la programación Multideporte adaptado a personas con discapacidad, diferenciando el comportamiento de los participantes sin discapacidad y el comportamiento de los participantes con discapacidad.

Además de observar los distintos comportamientos durante la implementación de la programación, se pretende que los participantes tengan mayor conciencia social respecto a las personas con discapacidad mejorando la relación entre ellos. Y aumentar el autoconcepto, la autonomía y la competencia individual, enseñando a los participantes que aunque cada persona tenga algunas diferencias y dificultades, con trabajo y esfuerzo se pueden conseguir grandes logros.

Estos propósitos se completan y apoyan en la revisión bibliográfica realizada sobre las necesidades psicológicas básicas, las diferentes estrategias de intervención, motivación y autonomía, y los feed-back desarrollados en las clases de Educación Física.

A continuación se establecen los diferentes objetivos principales del Trabajo fin de Grado en relación a la actuación realizada:

- Observar la influencia de la utilización de distintas metodologías de enseñanza en el ámbito de las actividades extraescolares y el efecto causado en el comportamiento de los participantes.
- Observar la actuación de los participantes sin discapacidad sobre los participantes con discapacidad en diferentes situaciones planteadas y la reacción resultante ante esa actuación.
- Diferenciar los comportamientos de los alumnos con discapacidad y de los alumnos sin discapacidad, en función del tipo de actividad a realizar y del carácter de cada una.
- Implantar conciencia social y sensibilizar a las personas sin discapacidad sobre la importancia de cumplir con las necesidades de las personas con discapacidad.
- Valorar el autoconcepto de los participantes para que tomen conciencia de que aunque haya dificultades y diferencias, mediante el trabajo y el esfuerzo se pueden conseguir grandes objetivos.
- Realizar una revisión bibliográfica sobre aspectos desarrollados en las clases de Educación Física como estrategias de intervención, motivación y autonomía, feed-back empleados y necesidades psicológicas básicas.
- Aportar recomendaciones que puedan ayudar al progreso de la sociedad tanto a nivel de prevención, rehabilitación y trabajo con personas con discapacidad física.

4. Metodología

En este apartado aparece todo lo relacionado con el programa de intervención. En él se explica el ámbito en el que se ha llevado a cabo, el diseño de la intervención, las características de los participantes que componen el grupo, las variables a tener en cuenta, los instrumentos con las que se han analizado, el procedimiento utilizado y el tratamiento de los resultados obtenidos.

4.1. Ámbito

Al desarrollarse el presente trabajo en el área de las actividades extraescolares del CEIP Espartidero, centro de integración público de la Diputación Provincial de Zaragoza, y al ser llevada a cabo por el CAI Deporte Adaptado, la actividad se orienta, por motivos que se explican de manera detallada a continuación, en el ámbito de la educación, la recreación y la terapia.

- **Ámbito educativo:** la actividad se realiza dentro del horario escolar, por ello se orienta hacia aspectos educativos que engloban el conocimiento y la diferenciación de determinadas modalidades deportivas y sus normas, el trabajo en equipo, la autosuperación, la cooperación con el resto de compañeros, la no discriminación, el cuidado del medio ambiente, etc., aspectos que se pueden trabajar en cualquier Unidad didáctica de Educación física a nivel de primaria.
- **Ámbito recreativo:** al realizar la actividad en el horario que los alumnos tienen para descansar de las clases de la mañana, entre el comedor y las clases de por la tarde, se busca que ese momento sea de diversión y disfrute para todos los participantes, evitando la competitividad directa y la orientación hacia el ego, creando muchas situaciones de cooperación mediante juegos y situaciones de reto que orientan la actividad hacia la tarea, el desarrollo de habilidades y la mejora personal.

- **Ámbito terapéutico:** al tratarse de una actividad en la cual más de la mitad de los participantes tienen una discapacidad física, se trabaja de forma multidisciplinar entre la fisioterapeuta del centro, los cuidadores de los alumnos y sus profesores de educación física. Obteniendo una información sobre las características y necesidades de cada uno de ellos, que sirve para adaptar las actividades y trabajar aspectos que provoquen unas mejoras individualizadas. Además de conocer la situación en la que se encuentra cada uno de ellos y saber otros aspectos que están trabajando el resto de profesionales.

4.2. Diseño

El trabajo consiste en la implementación de un programa de actividad física en el que se han dividido todas las sesiones en tres bloques, diferenciando cada uno de ellos por su metodología de enseñanza. En cada bloque se realiza una observación de los comportamientos de los participantes con discapacidad y de los participantes sin discapacidad. Para así obtener unos resultados que muestren las distintas conductas de los participantes, el soporte de autonomía y la autonomía percibida por cada uno, y finalmente la diversión y el aburrimiento experimentados.

La duración de cada bloque viene marcada por el estilo de enseñanza utilizado, dando más tiempo de ejecución a los que implican mayor trabajo cognitivo para los alumnos.

Durante las sesiones se trabajan conceptos comunes a los deportes colectivos de colaboración-oposición, gestos técnicos de cada modalidad deportiva, reglamentos, etc. Variando cada dos sesiones el deporte que se practica, reservando el último miércoles de cada mes para las sesiones de Yoga y propiocepción, y un día por bloque para la realización de actividades especiales como la Carrera de orientación, el Gran juego y La exhibición de baloncesto en silla de ruedas respectivamente.

1. El primer bloque tiene una duración de diez sesiones y en él se usa el estilo de enseñanza de Mando Directo. Caracterizado por la repetición de ejercicios a realizar bajo el mando del profesor y una enseñanza masiva. El profesor dirige y

orienta la clase, teniendo prevista toda la actuación con un esquema lineal, explicando y demostrando el gesto o ejercicio a realizar y actuando sobre toda la clase. Los alumnos están sometidos a las directrices del maestro, solo obedeciendo y sin tener decisión ni autonomía. En la planificación y el desarrollo de la clase, la organización y el control es muy importante, manteniendo formaciones geométricas de manera estricta, con una posición del profesor destacada y externa al grupo con control constante. El procedimiento de clase se basa en una explicación verbal y demostración visual por parte del profesor, un ensayo ocasional, con repetición siguiendo un ritmo de ejecución, con sistema de señales que regulen la acción y correcciones de tipo masivo y general.

2. El segundo bloque está compuesto de quince sesiones llevadas a cabo mediante el estilo de enseñanza de Libre Exploración o Estilo Creativo. Se ofrece al alumno la posibilidad de elegir las actividades, la organización, etc. Tomando prácticamente todas las decisiones. Se trata de buscar experiencias motrices libremente por parte del alumno alrededor de un material, de una instalación o de un contenido, desarrollando la más alta capacidad cognitiva del ser humano, la creatividad. Tiene como objetivo desarrollar la creatividad y respuestas cognoscitivas y motrices. En este caso el profesor es un elemento pasivo, que da unas normas mínimas de control, anima a que participen, potencia la creatividad y anota las respuestas más interesantes de los alumnos. El alumno es activo y espontáneo de la exploración, con un alto grado de participación cognitiva. La planificación y el desarrollo de la clase tiene carácter incompleto y abierto de las experiencias de aprendizaje, con una toma de contacto con material e instalación, con unas normas básicas del profesor para permitir la libertad total de los alumnos al jugar, animando y anotando los aspectos más interesantes, y haciendo reuniones grupales para hablar de las actividades anotadas y las experiencias vividas.
3. El último bloque consta de dieciocho sesiones y en él se utiliza el estilo de enseñanza de Resolución de Problemas. Estilo más representativo de la técnica de Indagación o búsqueda. El alumno es el protagonista del proceso de Enseñanza-Aprendizaje. Es el nivel más avanzado de los estilos cognoscitivos, el alumno debe

encontrar la respuesta por sí solo. Su objetivo es la búsqueda cognitiva o motriz de posibles soluciones a los problemas-tarea que plantea el docente y la repetición de las soluciones para verificar la validez. El profesor elabora y ofrece toda la información inicial del proceso. El alumno busca las posibles soluciones a la tarea, siendo activo y protagonista del proceso de Enseñanza-Aprendizaje. En la planificación y desarrollo de la clase lo esencial es que el alumno debe buscar y encontrar por sí mismo las respuestas con total libertad, el profesor refuerza todas las respuestas, no critica negativamente. No se busca un modelo único, todas las respuestas son válidas. Teniendo mayor individualización y respuestas cognitivas, con aprendizajes más lentos pero afianzados, y con alto grado de motivación.

4.3. Participantes

El grupo está compuesto por quince personas de distintas edades, tres niños de 3 años, siete de 8-9 años y cinco de 10-12 años. De estos participantes nueve son niñas y seis son niños. Estas franjas de edad tan variadas se deben a que en el grupo se encuentran la mayoría de alumnos con discapacidad del colegio, y por tanto es preferible incluirlos a todos antes que excluir a algunos por su edad, ya que eso iría en contra de los fundamentos del deporte adaptado.

De todos ellos, ocho tienen discapacidad y siete no la tienen, de modo que más de la mitad del grupo está compuesto por personas con discapacidad. Las características de los niños con discapacidad, debido a las necesidades de cada uno de ellos, orientan las actividades de una forma u otra. A continuación se describen las características de estos ocho componentes:

L. B.: 12 años.

Evitar la posición de estar sentada sobre las rodillas con los pies muy separados o “W”, para evitar que sus caderas sufran, sobre todo debido por el peso ya que tiene el síndrome de Prader Willi, por tanto es recomendable no hablar o enseñar nada de comida delante de ella.

Su posición corporal tiene una escoliosis cervicodorsal y por tanto es recomendable realizar ejercicios de compensación. Sufre de pies planos y debe realizar ejercicios de propiocepción de la marcha.

A la hora de hablar y relacionarse con ella hay que hacerlo con precaución ya que padece de Expectativa silenciosa y cree que todo lo que se le permite hacer una vez lo puede hacer siempre.

L. E. M.: 11 años.

Debido a un accidente de tráfico que le dejó en coma y posteriormente en silla de ruedas, tiene problemas de equilibrio. Por ello tiene que trabajar ejercicios de propiocepción general.

Necesita realizar ejercicios de trabajo cognitivo motor en los cuales además de ejecutar la tarea tenga que pensar (por ejemplo: tener que decir en voz alta las acciones que realiza en el juego “paso, corro, recibo y tiro”).

L. R.: 11 años.

Evitar la posición de estar sentada sobre las rodillas y/o con los pies muy separados o “W”, para evitar que sus caderas sufran ya que tiene problemas de abducción y aducción de cadera. Unas posiciones alternativas son estar de rodillas sin separar mucho los pies, sentada a lo indio o boca abajo sobre una cuña para que sus piernas queden estiradas y su tronco trabaje.

Es conveniente que trabaje con sus dos manos, sobre todo con la mano derecha, ya que tiene el lado derecho del cuerpo afectado. Se le recomienda trabajar ejercicios de equilibrio sobre todo de rodillas y boca abajo.

A. P.: 8 años.

Tiene una falta de control motor general y por ello necesita una estimulación profunda. Tiene una serie de tics que le van apareciendo y desapareciendo con el

tiempo, mientras no sean peligrosos no hay que intervenir en ellos (aumentan con su entusiasmo).

Padece de déficit de atención (TDH) y es recomendable que siga una rutina al iniciar las sesiones: saludar, sentarse, y hacer unos ejercicios de relajación y respiraciones iniciales.

A. B.: 8 años.

Evitar la posición de estar sentado sobre las rodillas y/o con los pies muy separados o “W”, para evitar que sus caderas sufran ya que tienden a una fácil luxación. Como posición alternativa puede sentarse a lo indio o con los pies apoyados en el suelo. Tiene problemas de equilibrio y suele caerse hacia el lado derecho, debe ponerse en un posición recta y a menudo necesita ayuda para conseguirlo.

Tiene una descompensación hacia el lado derecho con la que tiende a estar muy inclinado hacia ese lado, por eso es fundamental que vaya sentado en la silla de ruedas con el molde de yeso para que su posición sea la adecuada.

Nació con una prematuridad de 26 semanas, tiene una escoliosis lateral y es conveniente que realice ejercicios de manipulación con ambas manos y de equilibrio corporal en silla.

C. S.: 8 años.

Al andar su postura es la de ir encorvada y encogida hacia delante, por tanto es fundamental ofrecerle estímulos que le hagan enderezar su posición. A la hora de escribir o dibujar lo debe hacer en bipedestación con un atril para estar totalmente recta en una posición adecuada.

Al estar sentada, la curvatura de la espalda se incrementa y sus piernas están abiertas, por ese motivo en esta posición debe estar con el molde de yeso.

Sufre crisis epilépticas, además de tener una dismetría de piernas que le produce una cojera y tener el lado izquierdo del cuerpo afectado. Es conveniente que trabaje la

presión palmar con sus dos manos, realizar ejercicios de equilibrio en bipedestación y que haga ejercicios de trabajo y estiramientos dorsales.

S. A.: 8 años.

Evitar la posición de estar sentada sobre las rodillas con los pies muy separados o “W”, para evitar que sus caderas sufran. La posición más adecuada es estar de rodillas sobre los talones, también es recomendable la posición de estar sentada a lo indio.

No debe ir de puntillas ya que se le sobrecargan y acortan los gemelos, por tanto debe hacer un correcto apoyo plantar cada vez que da un paso. Debido a su prematuridad tiene una falta de propiocepción de talón y por ello es recomendable hacer ejercicios de marcha y de propiocepción de esa zona.

S. R.: 8 años.

Tiene una falta de control motor general y por ello necesita una estimulación profunda. Tiene una serie de tics que le van cambiando con el tiempo, mientras no sean peligrosos no hay que intervenir en ellos (aumentan con su entusiasmo).

Padece de déficit de atención (TDH) y es recomendable que siga una rutina al iniciar las sesiones: saludar, sentarse, y hacer unos ejercicios de relajación y respiraciones iniciales.

Además tiene neurofibromatosis, esto hace que le aparezcan bultos musculares que le crean una descompensación muscular, por ello tiene que trabajar ejercicios de fortalecimiento y propiocepción corporal.

4.4. Variables

Durante las sesiones se observan y se recogen datos, mediante las herramientas correspondientes, de las Conductas de expresión y relación de los participantes, el soporte de autonomía, la autonomía percibida, y la diversión y el aburrimiento experimentados.

En base a las conductas de los participantes se estudian habilidades de conversación, expresión de sentimientos, realización de peticiones, prestación de ayuda, dar y aceptar negativas, escuchar activamente, disculparse, seguir instrucciones y participar.

El soporte de autonomía se centra en el interés en la opinión del deportista y su valoración del comportamiento autónomo.

La autonomía percibida tiene en cuenta la relación con los demás, la competencia y la autonomía de los participantes.

Y finalmente la diversión y el aburrimiento experimentados valoran dichos términos.

4.5. Instrumentos

Para conocer las conductas de los participantes se toman anotaciones en un instrumento que mediante Hojas de observación recopila los aspectos valiosos para el trabajo, con observación activa y directa, cumplimentando una serie de ítems, procedentes del Manual de Evaluación y Entrenamiento en Habilidades Sociales para Personas con Discapacidad (Arroyo, 1997).

Para cumplimentar los Cuestionarios individuales se utilizan tres instrumentos, el cuestionario ASCQ para medir el soporte de autonomía (Conde, 2010), la escala BPNES para medir la autonomía percibida a través del factor de autonomía (Moreno, 2008) y el cuestionario SSI para medir la diversión y el aburrimiento experimentados (Baena, 2012). Se han utilizado estas herramientas comparativas de relación intra e interpersonal entre los alumnos participantes (Guillén, 2009), ya que todas están validadas oficialmente.

4.6. Procedimiento

La actividad se inicia el 2 diciembre de 2015 y finaliza el 30 de mayo de 2016. Realizando dos sesiones semanales de una hora cada una, haciendo un total de 43 sesiones en las cuales se desarrolla el Trabajo fin de Grado.

El entorno en el que se realiza es el disponible en el CEIP Espartidero, utilizando tres instalaciones en total. El gimnasio, lugar en el que se llevan a cabo la mayoría de las sesiones, orientadas mayoritariamente al ámbito educativo-recreativo, sin olvidar el ámbito terapéutico. Seguido del aula de psicomotricidad, en la cual se realiza una sesión mensual orientada a la propiocepción, relajación, control postural mediante iniciación al Yoga, más orientada al ámbito terapéutico. Y el espacio del patio del colegio, el cual se utiliza una vez cada dos meses, en el que se hacen actividades orientadas al ámbito educativo-recreativo, estilo Gran Juego, Carreras de orientación y Baloncesto en silla de ruedas de exhibición.

Todas las sesiones son dirigidas por dos responsables de la actividad, esto es debido a las necesidades de los alumnos con discapacidad, ya que con un solo entrenador no sería suficiente. Ambos controlan y adaptan las clases, uno de ellos tiene un mayor perfil de observador, que es el que cumplimenta las Hojas de observación y los Cuestionarios individuales, y otro tiene un mayor perfil de apoyo para los alumnos.

Durante cada sesión de Multideporte Adaptado se selecciona a uno o varios participantes, dependiendo del número de sesiones por bloque y se anotan sus comportamientos a lo largo de la sesión en la Hoja de observación, obteniendo una hoja para cada participante por cada bloque de trabajo, terminando con tres hojas por participante al final de los bloques, consiguiendo un total de 45 hojas de observación.

Al final de cada bloque, una vez que se han observado los comportamientos y actuaciones de cada alumno, cada participante se reúne con el responsable de la actividad y se rellenan los Cuestionarios individuales para obtener información sobre el soporte de autonomía, la autonomía percibida, y la diversión y el aburrimiento experimentados. Obteniendo un total de 45 cuestionarios al final de toda la intervención.

4.7. Tratamiento de los resultados

Se llevó a cabo un estudio descriptivo mostrando los resultados en medias de todas las variables objeto de estudio. El tratamiento de los datos se realizó con el paquete estadístico SPSS y el programa Microsoft Excel.

Una vez se obtiene toda la información, se agrupan los resultados por los bloques de trabajo. Dentro de cada bloque se diferencian los datos obtenidos mediante las Hojas de observación para los participantes con discapacidad y para los participantes sin discapacidad. Y los datos obtenidos mediante los Cuestionarios individuales de los participantes con discapacidad y de los participantes sin discapacidad.

Dentro de los Cuestionario individuales, los resultados se clasifican en función de los cuestionarios que lo componen. Diferenciando los datos obtenidos mediante el cuestionario ASCQ, por el cuestionario BPNES y finalmente por el cuestionario SSI.

5. Resultados

En este punto se presentan los datos (Anexo 3) de manera descriptiva con los porcentajes de respuesta de cada apartado, además se comenta el gráfico resultante. Plasmando cada uno de ellos en el orden de ejecución de los bloques de trabajo, de forma que los primeros resultados corresponden al bloque 1 en el cual se utiliza el estilo de enseñanza de Mando directo, continuando con el bloque 2 en que se utiliza el Estilo Creativo y finalizando con el estilo de Resolución de Problemas del bloque 3.

Además de por los distintos bloques realizados, se diferencian los resultados mediante la observación de los alumnos con discapacidad y de los alumnos sin discapacidad.

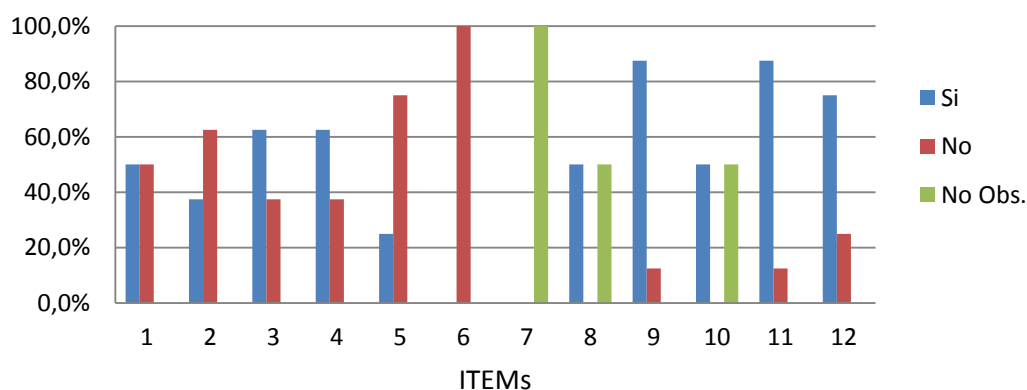
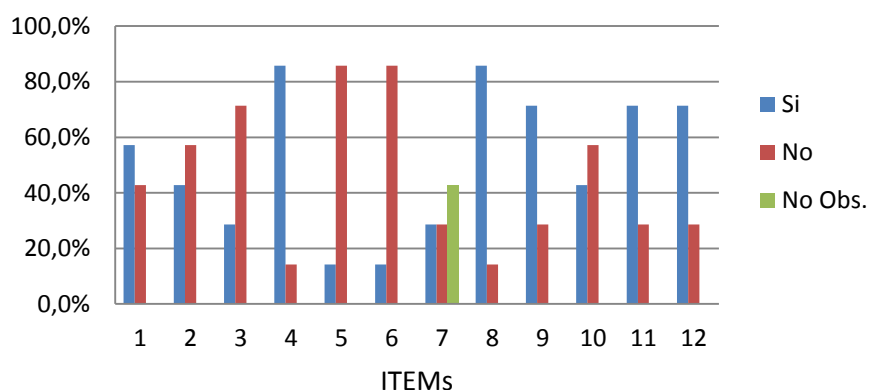


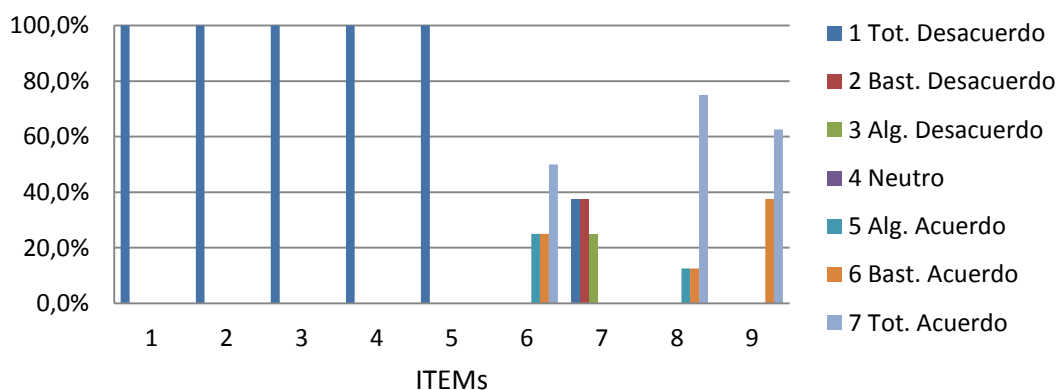
Gráfico 1. Resultados Hoja de observación – bloque 1. Alumnos con discapacidad.

Los resultados obtenidos en Gráfico 1 muestran que en habilidades de conversación el 50% no la inician, el 62,5% no la mantienen y además la finalizan. Expresando sus sentimientos solo el 62,5%. En este caso solo el 25% pide ayuda para realizar la tarea. El 100% se niegan a prestar ayuda a sus compañeros. No se observa la resistencia a la presión de otros. A la hora de aceptar una negativa el 50% lo hace sin problema, en el resto no se observa. La escucha activa llega al 87,5%. La disculpa se observa en el 50%. El 87,5% sigue instrucciones adecuadamente. Y la participación en actividades es del 75%.



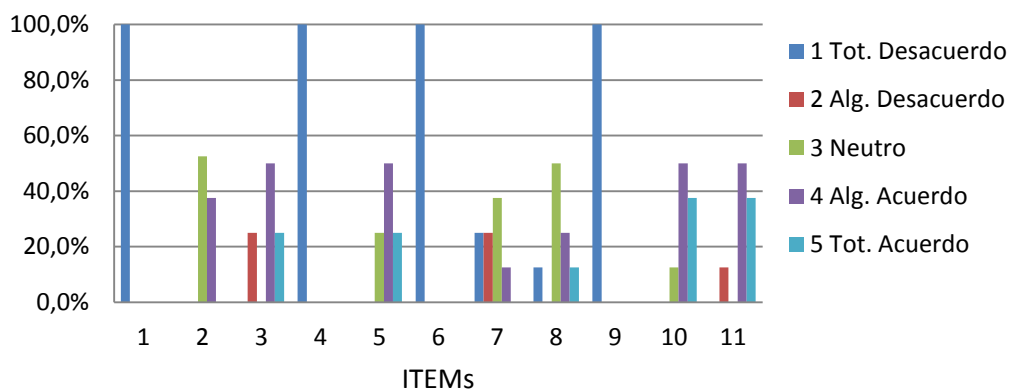
**Gráfico 2. Resultados Hoja de observación – bloque 1.
Alumnos sin discapacidad.**

De la observación del Gráfico 2 se obtienen resultados que muestran que en habilidades de conversación el 42,8% no la inician, el 57,2% no la mantienen y solo el 28,6% la finalizan. Expresando sus sentimientos el 85,8%. En este caso el 14,3% pide ayuda para realizar la tarea. El 85,8% se niega a prestar ayuda. El 28,6% tiene resistencia a la presión de otros y no se observa en el 42,9%. La aceptación de una negativa el 85,8% lo hace sin problema. La escucha activa es del 71,5%. La disculpa es negada en el 57,2%. El 71,5% sigue instrucciones adecuadamente y tienen una participación activa.



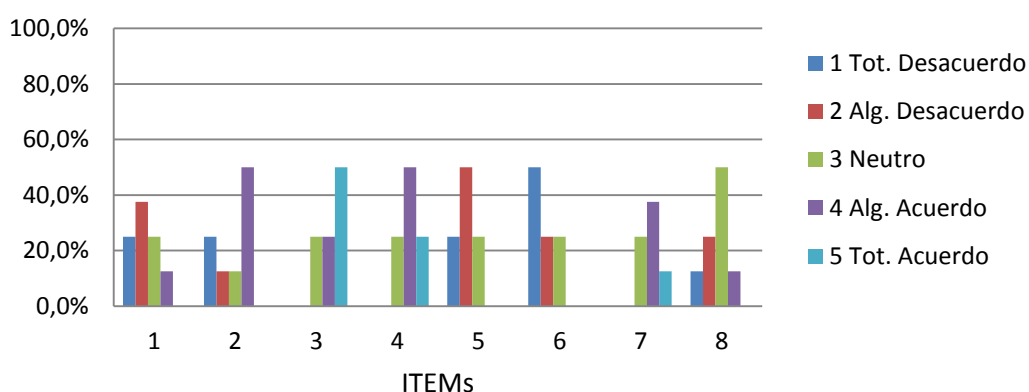
**Gráfico 3. Resultados Cuestionario individual ASCQ – bloque 1.
Alumnos con discapacidad.**

Los resultados del Gráfico 3 muestran que el 100% está totalmente en desacuerdo con que el entrenador permite elegir las actividades, valora las elecciones y decisiones individuales y pide opinión sobre lo que hacer en el entrenamiento. Estando de acuerdo el 100% en que se valora la actitud y el esfuerzo, y se escuchan las necesidades de cada uno, sin escuchar las del grupo



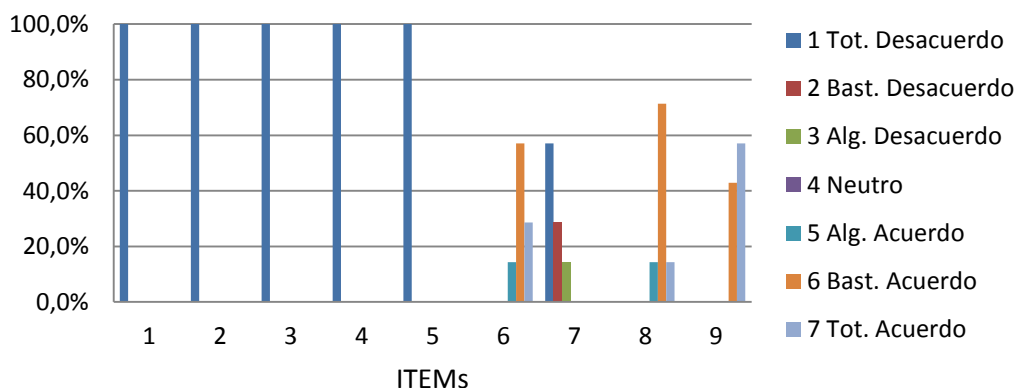
**Gráfico 4. Resultados Cuestionario individual BPNEs – bloque 1.
Alumnos con discapacidad.**

Los datos del Gráfico 4 muestran que el 100% está en desacuerdo con los ajustes de los ejercicios a los intereses individuales y la elección de cómo hacerlos. Teniendo mayor porcentaje neutro en base a la progresión individual y la comunicación. Con porcentajes mayoritariamente en desacuerdo en la habilidad para realizar los ejercicios. Y con resultados en los que hay mayor porcentaje de opinión positiva en la realización de ejercicios con los compañeros, realizar los ejercicios eficazmente, el cumplir las exigencias de clase y estar cómodo socialmente.



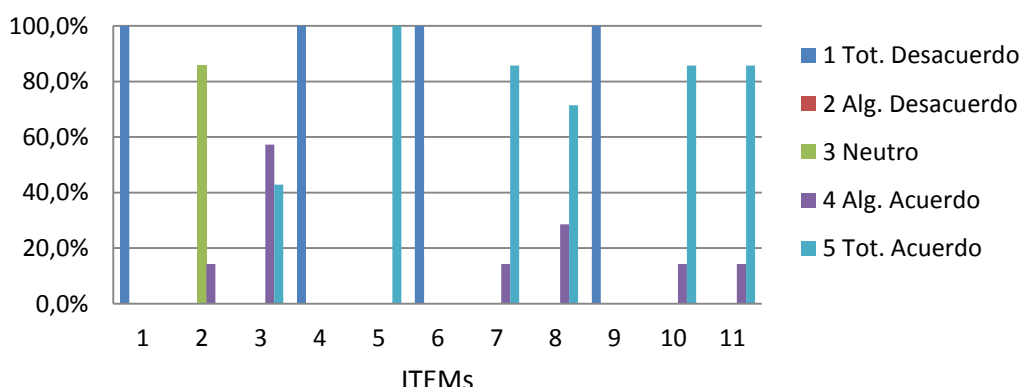
**Gráfico 5. Resultados Cuestionario individual SSI – bloque 1.
Alumnos con discapacidad.**

En el Gráfico 5 se obtienen datos en los que el aburrimiento está presente en la mayor parte de los casos, abstrayendo a los alumnos de la tarea, deseando que termine rápido, sin encontrar cosas interesantes y sintiendo que el tiempo transcurre lento. Aun participando activamente en la tarea y aunque normalmente cada participante salga con un sentimiento neutro a la hora de pasárselo bien participando.



**Gráfico 6. Resultados Cuestionario individual ASCQ – bloque 1.
Alumnos sin discapacidad.**

Los resultados del Gráfico 6 muestran que el 100% está totalmente en desacuerdo con que el entrenador permite elegir las actividades, valora las elecciones y decisiones individuales y pide opinión sobre lo que hacer en el entrenamiento. Estando de acuerdo el 100% en que se valora la actitud y el esfuerzo, y se escuchan las necesidades de cada uno, sin escuchar las del grupo.



**Gráfico 7. Resultados Cuestionario individual BPNEs – bloque 1.
Alumnos sin discapacidad.**

Los datos del Gráfico 7 muestran que el 100% está en desacuerdo con los ajustes de los ejercicios a los intereses individuales y la elección de cómo hacerlos. Teniendo mayor porcentaje neutro en base a la progresión individual. Y con porcentajes en los que hay mayor porcentaje de opinión positiva en la comunicación, la realización de ejercicios con el resto de compañeros, la habilidad para realizar los ejercicios, realizar los ejercicios eficazmente, el cumplimiento de las exigencias de la clase y estar cómodo socialmente.

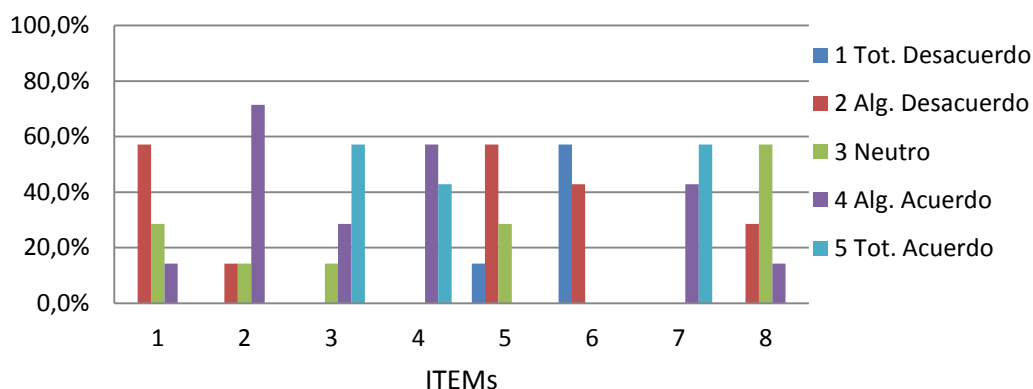


Gráfico 8. Resultados Cuestionario individual SSI – bloque 1. Alumnos sin discapacidad.

En el Gráfico 8 se obtienen datos en los que está presente en la mayor parte de los casos el aburrimiento, abstrayendo a los alumnos de la tarea, deseando que termine rápido, sin encontrar cosas interesantes y sintiendo que el tiempo transcurre lento. Aun participando activamente en la tarea y aunque cada participante salga con un sentimiento neutro a la hora de pasárselo bien participando.

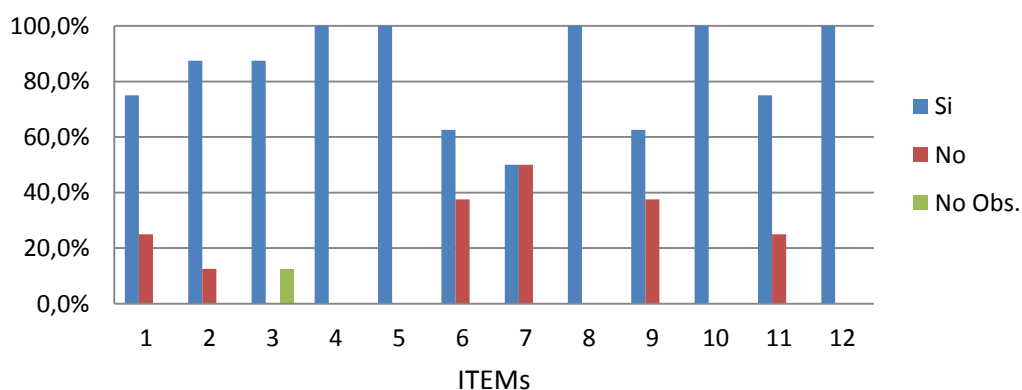


Gráfico 9. Resultados Hoja de observación – bloque 2. Alumnos con discapacidad.

Los resultados del Gráfico 9 muestran que en habilidades de conversación el 75% la inician, el 87,5% la mantienen y además la finalizan. Expresando sus sentimientos y pidiendo ayuda para realizar la tarea el 100%. Prestando ayuda a sus compañeros el 62,5%. El 50% tiene resistencia a la presión de otros. A la hora de aceptar una negativa el 100% lo hace sin problema. La escucha activa llega al 62,5%. La disculpa se observa al 100%. El 75% sigue instrucciones adecuadamente. Y la participación en actividades es del 100%.

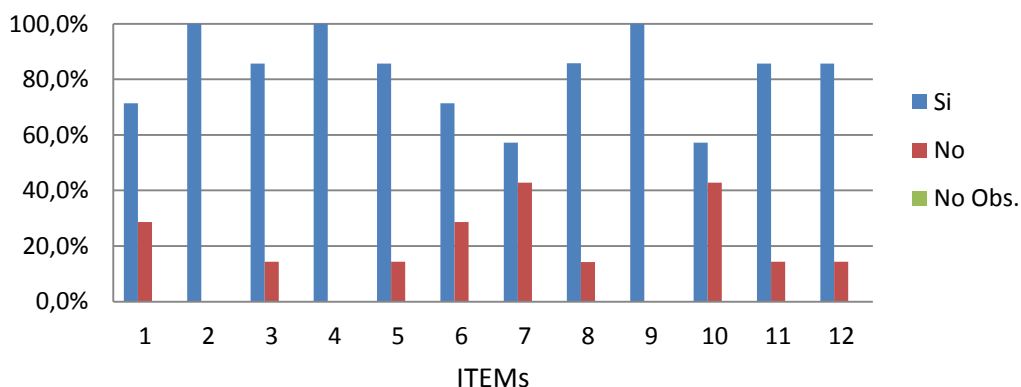


Gráfico 10. Resultados Hoja de observación – bloque 2. Alumnos sin discapacidad.

De la observación del Gráfico 10 se obtienen resultados que muestran que en habilidades de conversación el 71,5% la inician, el 100% la mantienen y el 85,8% la finalizan. Expresando sus sentimientos el 100%. En este caso el 85,8% pide ayuda para realizar la tarea y el 71,5% la presta. El 57,2% tiene resistencia a la presión de otros. La aceptación de una negativa el 85,8% lo hace sin problema. La escucha activa es del 100%. La disculpa se da en el 57,2%. El 85,8% sigue instrucciones adecuadamente y tiene una participación activa.

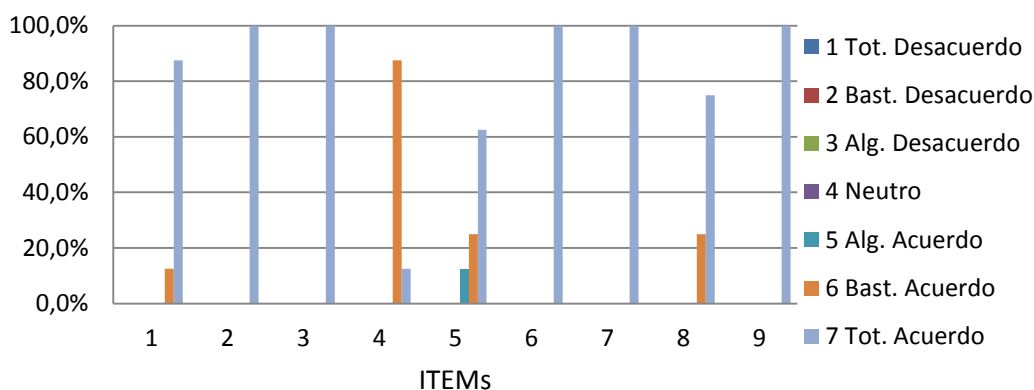
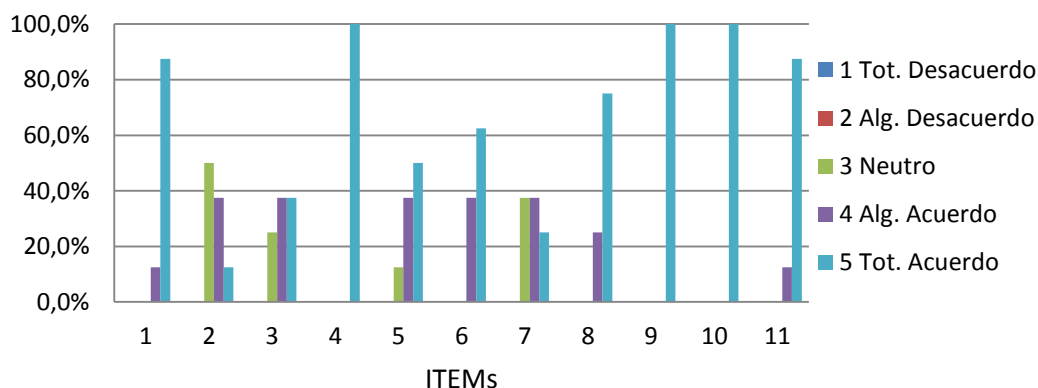


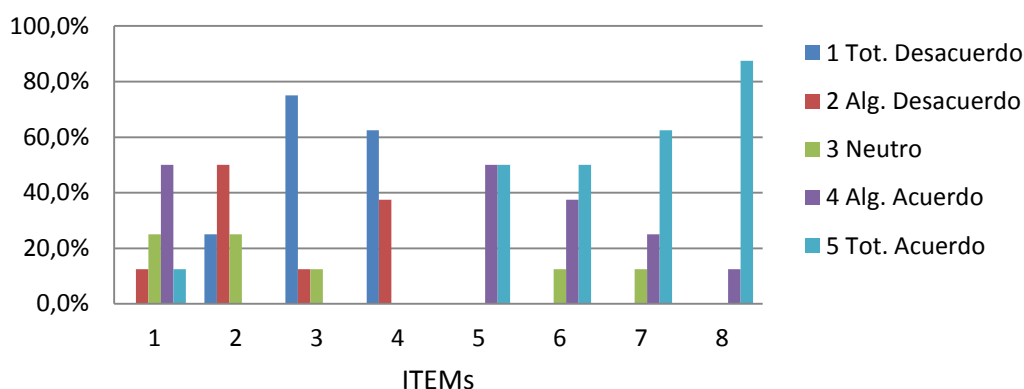
Gráfico 11. Resultados Cuestionario individual ASCQ – bloque 2. Alumnos con discapacidad.

Los resultados del Gráfico 11 muestran que el 100% está totalmente de acuerdo la valoración del entrenador sobre los ejercicios elegidos, la opinión individual y del grupo sobre lo que hacer, y la actitud. Estando mayoritariamente de acuerdo en la libertad de elegir lo que hacer, la valoración de las decisiones tomadas, el interés del entrenador en la opinión de los alumnos y la valoración del esfuerzo individual.



**Gráfico 12. Resultados Cuestionario individual BPNEs – bloque 2.
Alumnos con discapacidad.**

Los datos del Gráfico 12 muestran que el 100% está totalmente de acuerdo en que la realización de los ejercicios es la deseada, junto con la libertad de elegir como realizarlos y la comodidad con el resto de compañeros. Con porcentajes mayoritariamente neutros en cuanto a la progresión. Y con porcentajes mayoritariamente de acuerdo con el ajuste a los intereses de cada uno, la comodidad al hacer ejercicio con el resto de compañeros, ser eficaz al realizarlos, realizándolos como cada uno desea y la comunicación con el grupo.



**Gráfico 13. Resultados Cuestionario individual SSI – bloque 2.
Alumnos con discapacidad.**

En el Gráfico 13 se obtienen datos en los que la diversión está presente en la mayor parte de casos, evitando que los alumnos se abstraigan de la tarea, deseando que la tarea no termine, encontrándola interesante y sintiendo que el tiempo pasa rápido. Participando activamente en la tarea y saliendo con un sentimiento de habérselo pasado bien participando en el entrenamiento.

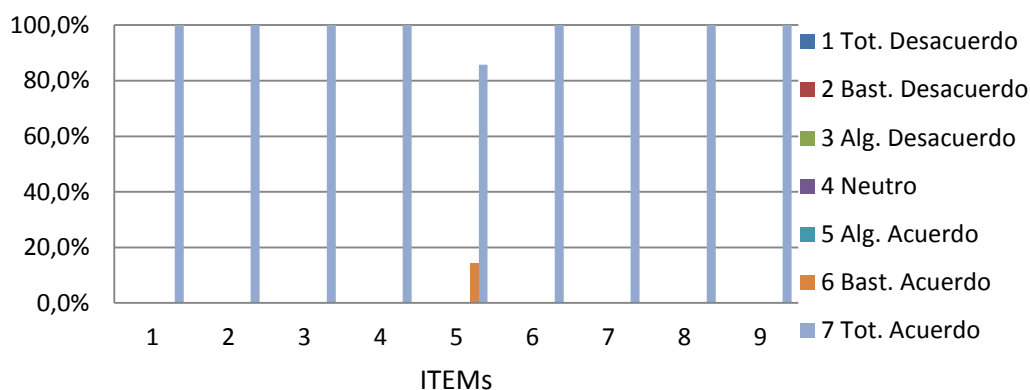


Gráfico 14. Resultados Cuestionario individual ASCQ – bloque 2.
Alumnos sin discapacidad.

Los resultados del Gráfico 14 muestran que el 100% está totalmente de acuerdo en la valoración del entrenador sobre la elección de lo que hacer en el entrenamiento, la valoración de las elecciones, la opinión del grupo sobre lo que hacer, la valoración de las decisiones, la actitud, el esfuerzo y escuchar lo que se debe hacer individualmente en el entrenamiento. Estando mayormente de acuerdo en que el entrenador tiene en cuenta las opiniones individuales sobre lo que hacer.

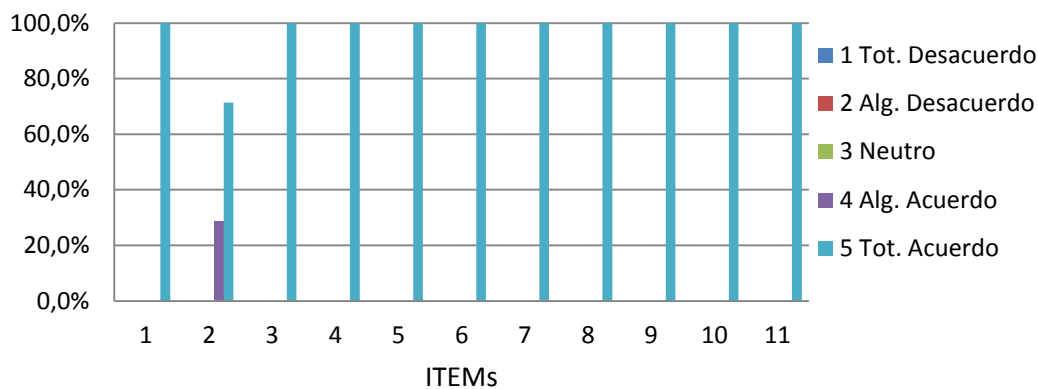
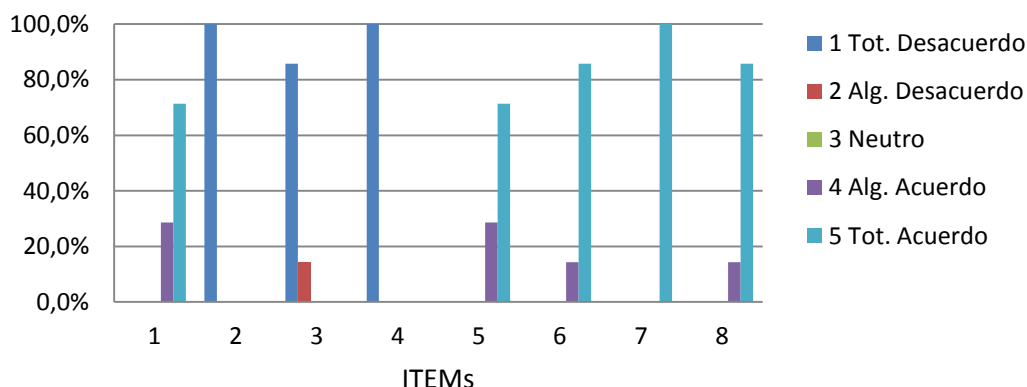


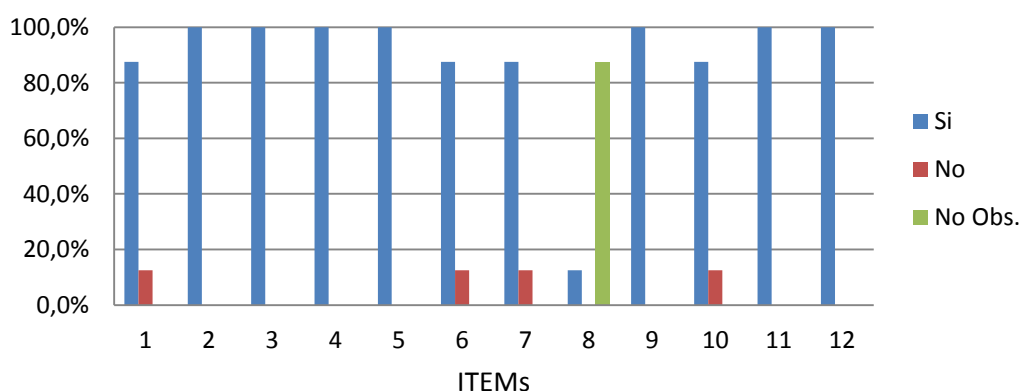
Gráfico 15. Resultados Cuestionario individual BPNES – bloque 2.
Alumnos sin discapacidad.

Los datos del Gráfico 15 muestran que el 100% está totalmente de acuerdo en que los ejercicios realizados se ajustan a los intereses, la comodidad con el resto de compañeros es buena, que la forma de hacer los ejercicios es la deseada, la realización es eficaz, la habilidad de ejecución es muy buena, la comunicación es la adecuada, que hay libertad de elección, que las exigencias se pueden cumplir y que se está cómodo con el resto de compañeros. Con porcentajes de mayor acuerdo en que la progresión ha sido la adecuada.



**Gráfico 16. Resultados Cuestionario individual SSI – bloque 2.
Alumnos sin discapacidad.**

En el Gráfico 16 se obtienen datos en los que la diversión está presente en la mayor parte de casos, evitando al 100% que los alumnos se abstraigan de la tarea y deseando que la tarea no termine, encontrándola interesante y sintiendo que el tiempo pasa rápido. Participando 100% activamente en la tarea y saliendo mayoritariamente con un sentimiento de habérselo pasado bien.



**Gráfico 17. Resultados Hoja de observación – bloque 3. Alumnos
con discapacidad.**

De la observación del Gráfico 17 se obtienen resultados que muestran que en habilidades de conversación el 87,5% la inician, el 100% la mantienen y además la finalizan. Expresando sus sentimientos y pidiendo ayuda para realizar la tarea el 100%. Prestando ayuda a sus compañeros y teniendo resistencia a la presión de otros el 87,5%. A la hora de aceptar una negativa en el 87,5% no se observa y el resto lo hace sin problema. La escucha activa llega al 100%. La disculpa se observa al 87,5%. Y el 100% sigue instrucciones adecuadamente y participa en actividades.

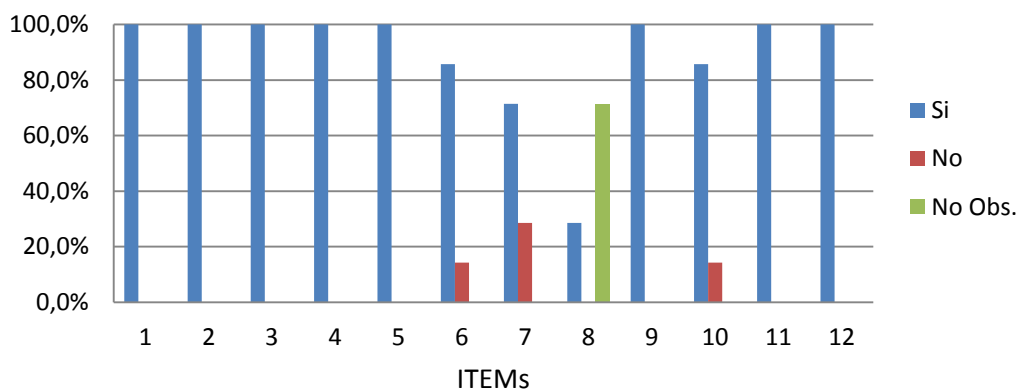


Gráfico 18. Resultados Hoja de observación – bloque 3. Alumnos sin discapacidad.

Los resultados del Gráfico 18 muestran que en habilidades de conversación el 100% la inician, la mantienen y la finalizan. Expresando sus sentimientos y pidiendo ayuda el 100%. El 85,8% la presta. El 71,5% tiene resistencia a la presión de otros. La aceptación de una negativa no se observa en el 71,5%, el resto lo hace sin problema. La escucha activa es del 100%. La disculpa se da en el 85,8%. El 100% sigue instrucciones adecuadamente y tiene una participación activa.

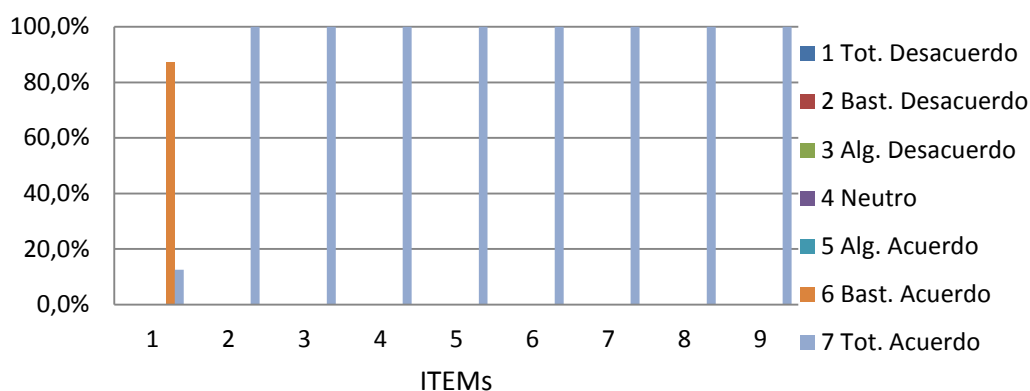
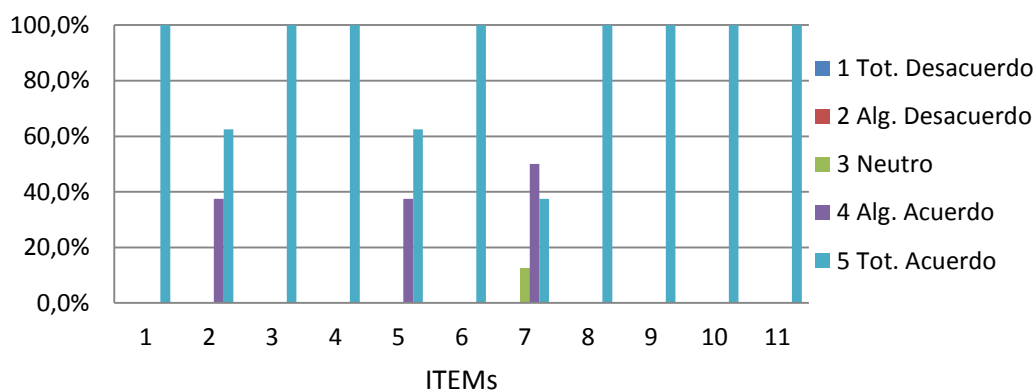


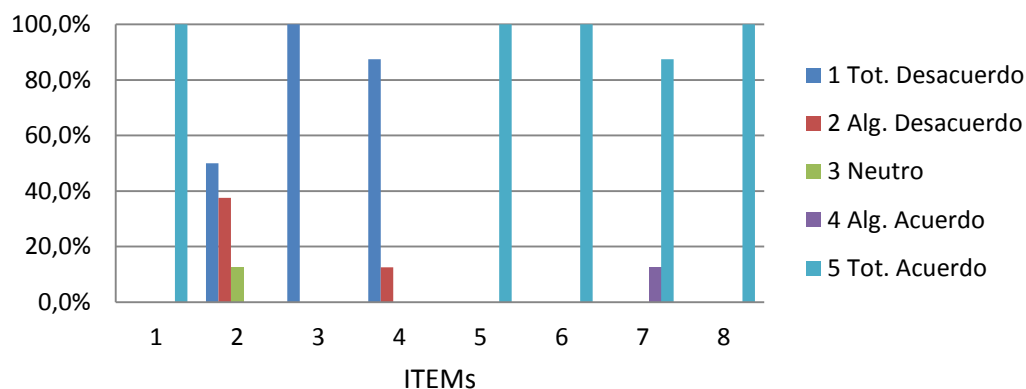
Gráfico 19. Resultados Cuestionario individual ASCQ – bloque 3. Alumnos con discapacidad.

Los resultados del Gráfico 19 muestran que el 100% está totalmente de acuerdo en la valoración del entrenador sobre la elección de lo que hacer, el interés en la opinión del grupo e individual, las decisiones tomadas, la actitud y el esfuerzo realizado. Con un mayor porcentaje de acuerdo con la elección sobre lo que se hace en el entrenamiento.



**Gráfico 20. Resultados Cuestionario individual BPNS – bloque 3.
Alumnos con discapacidad.**

Los datos del Gráfico 20 muestran que el 100% está totalmente de acuerdo en que los ejercicios se ajustan a los intereses individuales, la comodidad con el resto de compañeros, que la forma de realizar los ejercicios es la deseada, la comunicación es abierta, se puede elegir cómo hacer los ejercicios y que se pueden cumplir las exigencias. Además de que hay un mayor porcentaje que está de acuerdo en que la progresión establecida es la adecuada, que los ejercicios se realizan eficazmente y que el ejercicio es una actividad que realizan muy bien.



**Gráfico 21. Resultados Cuestionario individual SSI – bloque 3.
Alumnos con discapacidad.**

En el Gráfico 21 se obtienen datos en los que la diversión está presente al 100%, encontrando interesante la tarea, sintiendo que el tiempo vuela y saliendo con un sentimiento de habérselo pasado bien. Mayoritariamente se participa activamente en la tarea y se evita que los alumnos se abstraigan de ella.



Gráfico 22. Resultados Cuestionario individual ASCQ – bloque 3.
Alumnos sin discapacidad.

Los resultados del Gráfico 22 muestran que el 100% está totalmente de acuerdo en la valoración del entrenador sobre la elección de lo que hacer, el interés en la opinión del grupo e individual, las decisiones tomadas, la actitud y el esfuerzo realizado. Con un mayor porcentaje de acuerdo con la elección sobre lo que se hace en el entrenamiento.

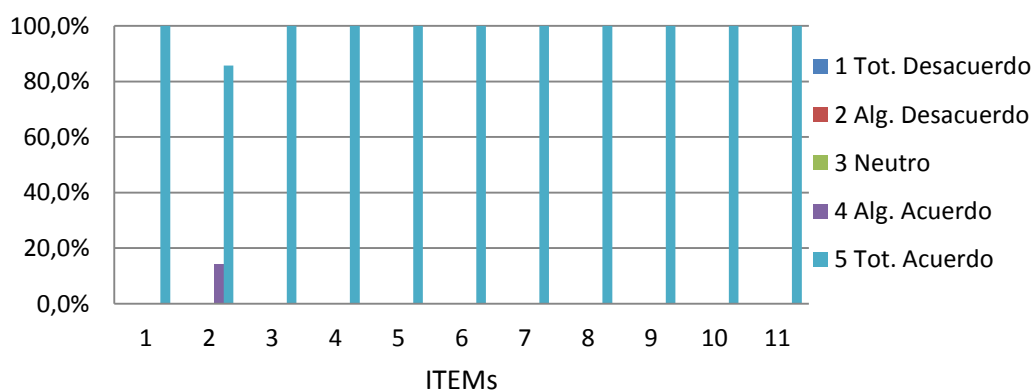
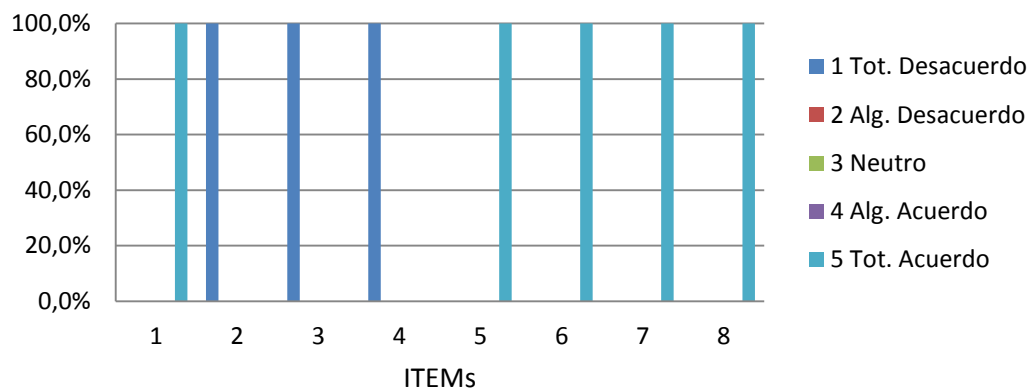


Gráfico 23. Resultados Cuestionario individual BPNS – bloque 3.
Alumnos sin discapacidad.

Los datos del Gráfico 23 muestran que el 100% está totalmente de acuerdo en que los ejercicios se ajustan a los intereses individuales, la comodidad con el resto de compañeros, que la forma de realizar los ejercicios es la deseada, la comunicación es abierta, se puede elegir cómo hacer los ejercicios, que se pueden cumplir las exigencias, que los ejercicios se realizan eficazmente y que el ejercicio es una actividad que realizan muy bien. Además de que hay un mayor porcentaje que está de acuerdo en que la progresión establecida es la adecuada.



**Gráfico 24. Resultados Cuestionario individual SSI – bloque 3.
Alumnos sin discapacidad.**

En el Gráfico 24 se obtienen datos en los que la diversión está presente al 100%, encontrando interesante la tarea, sintiendo que el tiempo vuela, participando activamente en la tarea, evitando por completo que los alumnos se abstraigan de ella y saliendo con un sentimiento de habérselo pasado bien.

6. Discusión

Es una evidencia la relación positiva entre la utilización de estilos de enseñanza en los que el alumno tiene un mayor papel y la percepción de apoyo de las necesidades psicológicas básicas, relacionado directamente con el sentimiento de diversión.

La utilización del estilo de enseñanza de Mando directo da una alta participación de los alumnos y un aprendizaje muy rápido. Pero las relaciones sociales se reducen, disminuyendo la competencia y la autonomía, y aumentando el aburrimiento. Comportamiento observado por Belando et al. (2015) en su artículo “Efecto del estilo docente en la motivación de mujeres practicantes de ejercicio físico”.

Con el estilo de enseñanza de Mando directo los participantes con y sin discapacidad tienen un comportamiento muy similar, a pesar de las necesidades individuales de que precisa cada uno, debido al control constante y la disciplina del profesor.

Con el estilo de enseñanza de Estilo creativo se obtiene una participación y una individualización mayor, pero no se desarrolla correctamente el trabajo cognitivo por parte del alumno. Las relaciones sociales se ven aumentadas, pero cada uno trabaja por los intereses individuales o los de un pequeño grupo. El interés por la tarea y la diversión se mejoran, consiguiendo una participación total. Mejorando en mayor medida la relación con los demás, el sentimiento de competencia y la autonomía.

Resultados apoyados por Moreno (2010) al demostrar que la libertad de poder elegir las tareas aumenta en gran medida la percepción de autonomía y la motivación autodeterminada.

En el estilo de enseñanza Estilo creativo los participantes con discapacidad se ven desplazados por los participantes sin discapacidad debido a la total libertad que tienen los alumnos en la ejecución de las sesiones ya que pueden elegir las actividades, la organización y otros factores que componen la sesión.

El estilo de enseñanza de Resolución de problemas es el que mejores resultados ha dado en relaciones sociales, participación activa, sentimiento de competencia, autonomía y diversión. Siendo el mayor nivel de desarrollo para el trabajo cognitivo,

trabajando tanto intereses individuales y grupales, y consiguiendo un interés en la tarea total.

Con el estilo de enseñanza de Resolución de problemas los participantes con discapacidad forman parte del grupo de igual manera que los participantes sin discapacidad, de forma que no se da ningún tipo de exclusión o discriminación, pareciendo ser el estilo de enseñanza que mejores resultados da para grupos de trabajo de similares características.

Quedando reflejado además por Sevil et al. (2016) al señalar la relación positiva entre el apoyo de las necesidades psicológicas básicas, la autonomía, la competencia y las relaciones sociales.

Durante la ejecución de los diferentes bloques de trabajo se observa el progreso que han tenido los participantes sobre las variables tenidas en cuenta a lo largo de toda la programación, otorgando el motivo de ese progreso a los distintos estilos de enseñanza utilizados y la intervención realizada.

Puede sugerirse que ese progreso se deba también al paso del tiempo y las relaciones de amistad que se establecen entre los participantes, pero en este caso quedan desvinculadas estas variables ya que el grupo se conocía con anterioridad de años atrás. Obteniendo así que los resultados alcanzados no se ven afectados por dichas variables.

7. Conclusiones

La utilización de un método de enseñanza u otro es una herramienta muy útil en función de los objetivos que se quieran desarrollar en las sesiones de entrenamiento. De modo que estilos Tradicionales dan aprendizajes más rápidos pero pobres en cuanto a trabajo cognitivo, y estilos Cognitivos y Creativos dan aprendizajes más lentos pero con mejores resultados en cuanto a autonomía, competencia, diversión y relación social.

Las relaciones que se establecen entre los participantes sin discapacidad y los participantes con discapacidad se ven influenciadas por el método de enseñanza en el que se desarrolla la actividad. De forma que en estilos Tradicionales la relación social es muy reducida, en estilos Creativos aumenta pero está limitada por los intereses individuales y en estilos Cognitivos es donde mayor relación se da entre todos los participantes.

En actividades de desarrollo de habilidades motrices los alumnos con discapacidad tienen comportamientos de autoaislamiento del grupo o de participación reducida, y los alumnos sin discapacidad se centran en sus propios intereses sin tener en cuenta al resto de compañeros. Este comportamiento se ve contrariado cuando se realizan actividades de desarrollo cognitivo, en las cuales todos los alumnos actúan con mayor relación entre ellos, se ayudan, interactúan y valoran las aportaciones de cada uno sin importar que tengan o no discapacidad.

La mayoría de alumnos que no han tratado con personas con necesidades especiales no conoce la importancia de cumplir con sus necesidades psicológicas básicas. Esto se consigue una vez se han realizado distintas actividades de inclusión y toman conciencia social y se sensibilizan con ellos.

Las dificultades y las diferencias que sufren las personas con discapacidad son factores que afectan directamente a su persona y a su vida diaria, de forma que en muchas ocasiones se dan problemas psicológicos de tipo autoconcepto y relación social. El deporte es una herramienta muy potente para transmitir a estas personas que mediante el trabajo, el esfuerzo y la constancia pueden conseguir grandes objetivos y superar esas dificultades.

Las intervenciones de ejercicio físico con personas con discapacidad física, de la mano de un profesional en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, junto con el resto de profesionales de su entorno como médicos, fisioterapeutas y cuidadores, son un gran recurso para desarrollar y mejorar aspectos físicos, psicológicos y sociales.

Conclusions

Using a teaching method or other is a very useful tool based on the objectives requested to develop the training sessions. So Traditional styles give learning fast but poor in terms of cognitive work, and Cognitive and Creative styles give slow learning but with better results of autonomy, competence, fun and social relationship.

The established relationships between non-disabled and disabled people are influenced by the teaching method used in the activity. Thus, in Traditional styles the social relationship is very limited, in Creative styles this relationship increases but is restricted by individual interests, and Cognitive styles are the methods showing greater relationship between all participants.

In activities of mobility development skills, disabled students have self-isolation from the group or limited participation behaviours, and students without disabilities are focused on their own interests without regarding the rest of the collages. This behaviour is opposite when cognitive activities are performed, where all students act with greater relationship between them, help themselves, interact and appreciate the contributions of each collage regardless of having or not disability.

Most of the students who have not dealt with people with special requirements do not know the importance to achieve their basic psychological needs. This is reached when inclusion activities for disabled people are done, and the students take social consciousness and make themselves aware of people with disabilities.

The difficulties and differences suffered by disabled people are factors directly affecting their person and their daily lives in a way that often psychological problems happen, like self-concept and social relationship. Sport is a powerful tool to concern disabled people that through working, effort and perseverance they can achieve big goals and overcome these difficulties.

The interventions of physical exercise with disabled people done by Physical and Sport Activity professionals and the assistance of other professionals such as doctors, physical therapists and caregivers, in addition with their parents or guardians, is a great resource to carry out and improve physical, psychological and social aspects of people with physical disabilities.

8. Limitaciones

Al tratarse de una pequeña muestra de quince participantes, los resultados obtenidos son de menor importancia que si la muestra fuera de mayor tamaño. Para futuros trabajos o investigaciones sería interesante trabajar con un mayor número de participantes, realizando la intervención en diferentes centros que puedan reunir las características necesarias para cumplir con los requisitos del Trabajo y una vez realizada la intervención unificar los datos en un bloque común.

Para tener una mayor individualización de las actividades para los participantes con discapacidad, se realiza un trabajo multidisciplinar junto con la fisioterapeuta del centro, los profesores de Educación Física y los cuidadores, sin incluir a los padres en este trabajo. De forma que en futuras intervenciones los padres podrían ser un componente más del trabajo multidisciplinar pudiendo dar información muy interesante.

En esta intervención no se han tenido en cuenta datos cuantitativos de la condición física de los participantes, ya que no eran objetivos incluidos en el Trabajo. Estos datos pueden ser tenidos en cuenta para futuras intervenciones que quieran incluir estos aspectos en su contenido y observar la distinta progresión que tienen los participantes a lo largo de todo el programa.

9. Recomendaciones

Realizar un trabajo multidisciplinar junto con el resto de profesionales del entorno de la persona con discapacidad y tener una frecuente comunicación con las personas más cercanas a ella, siempre bajo la responsabilidad de un profesional en Ciencias de la Actividad Física y del deporte.

Tomar, desde el inicio de la intervención, conciencia social y sensibilizar al grupo en el que participan personas con discapacidad, ya que esto repercute en un mejor trabajo del grupo y se cubren con mayor facilidad las necesidades psicológicas básicas de cada participante.

Utilizar metodologías de enseñanza que impliquen estilos Cognitivos y Creativos, ya que en ellos se desarrollan en mayor medida aspectos relacionales entre los participantes, se adaptan con mayor facilidad los ejercicios a las necesidades individuales y se obtienen mayores beneficios físicos, psicológicos y sociales.

10. Bibliografía

- Arroyo, R. et al. (1997) Cuestionarios de evaluación de las habilidades sociales. En B. Gutiérrez y M. Prieto, *Manual de Evaluación y Entrenamiento en Habilidades Sociales para Personas con Discapacidad*. Valladolid: Junta de Castilla y León, 31-51.
- Baena, A., Granero, A., Bracho, C. y Pérez, J. (2012). Spanish Version of the Sport Instrument (SSI) Adapted to Physical Education. *Revista de Psicodidáctica*. 2012, 17(2), 377-395.
- Belando, N. y Moreno, J. (2015). Efecto del estilo docente en la motivación de mujeres practicantes de ejercicio físico. *Acción psicológica*, 12(1), 57-64.
- CIF, (2001) Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud. *Imsero*, 3.
- Conde, C., Sáenz, L., Carmona, J., González, D., Martínez, C., y Moreno, J. A. (2010). Validación del Cuestionario de Percepción de Soporte de la Autonomía en el Proceso de Entrenamiento (ASCQ) en jóvenes deportistas españoles. *Estudios de Psicología*, 31(2), 145-157.
- García, L., Aibar, A., Sevil, J., Almolda, F. y Clemente, J. (2015). Soporte de autonomía en Educación Física: evidencias para mejorar el proceso de enseñanza. *Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte. Universidad de Zaragoza. España*, 10, 103-111.
- Guillén, C. (2009) *Metodología cualitativa en ciencias de la actividad física y el deporte*. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Hernández, B (2009) Los métodos de enseñanza en la Educación Física. *Revista digital www.edfeportes.com*. Buenos Aires, 2014, 132.
- Hutzler, Y. (2008). Discapacidad, calidad de vida y actividad físico deportiva: la situación actual mirando hacia el futuro. *Las actividades físicas adaptadas como herramienta de evaluación e intervención: un punto de vista IFAPA. Plan de Formación. Comunidad de Madrid*, 181- 207.
- Hutzler, Y. (2007). II Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado. Investigación Basada en la Evidencia sobre Actividad Física Adaptada: un Análisis de la Literatura. En: Martínez Ferrer J.O. (ed). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte. *Libro de Actas*, 90-98.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Chillón, M., y Parra, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 295-303.
- Moreno, J., Conde, C. y Sáenz, P. (2012). Importancia del apoyo de autonomía en la figura del docente en educación física. Universidad Miguel Hernández, Universidad de Huelva. *Didáctica de la Educación Física*, 40, 18-27.

- Moreno, J. y Huéscar, E. (2012). Relación del tipo de feed-back del docente con la percepción de autonomía del alumnado en clases de educación física. *Universidad Miguel Hernández de Elche*, 1-12.
- Moreno, J., Gómez, A. y Cervelló, E. (2010). Un estudio del efecto de la cesión de autonomía en la motivación sobre las clases de Educación Física. *Área de Educación Física y Deportiva. Universidad Miguel Hernández de Elche. Universidad de la Laguna. Motricidad European Journal of Human Movement*, 2010, 24, 15-27.
- Moreno, J. y Martínez, A. (2006) Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(2).
- Pérez-Tejero, J. (2009). I Conferencia Nacional de Deporte Adaptado. *Acciones claves en la promoción del deporte adaptado en España: situación actual y futuro. Toledo*, 19-20.
- Reina Vaíllo, R. (2010). La actividad física y el deporte adaptado ante el Espacio Europeo de Enseñanza Superior. *Wanceulen*, 40-45.
- Sánchez, D., Leo, F., Amado, D., Pulido, J. y García, T. (2015). Análisis de los perfiles motivacionales y su relación con los comportamientos adaptativos en las clases de educación física. *Revista Latinoamericana de Psicología*, RLP 15.
- Sanz- Rivas, D. y Reina-Vaillo, R. (2012) Actividades Físicas y Deportes Adaptados para Personas con Discapacidad. *Beneficios de la actividad física y del deporte. Paidotribo. Barcelona*, 3-6.
- Sevil, J., Abós, A., Generelo, E., Aibar, A. y García L. (2016). Importancia del apoyo a las necesidades psicológicas básicas en la predisposición hacia diferentes contenidos en Educación Física. *Universidad de Zaragoza. Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041*.
- Sevil, J., Abós, A., Julián, J., Murillo, B. y García, L. (2015). Género y motivación situacional en Educación Física: claves para el desarrollo de estrategias de intervención. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11, 281-296.
- Sevil, J., Julián, J., Abarca, A., Aibar, A. y García, L. (2014). Efecto de una intervención docente para la mejora de variables motivacionales situacionales en Educación Física. *Federación Española de Asociación de Docentes de Educación Física. Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041. Nuevas tendencias en Educación física, Deporte y Recreación*, 26, 108-113.
- Van der Woude, L. H. D, Janssen, T. W. J. y Veeger, D. J. (2005). Restoration of (wheeled) mobility in SCI rehabilitation. *Guest Editorial: Background on the 3rd International Congress State of the art III. Journal of Rehabilitation Research and Development*, 42(3), Suplemento 1, VII-XIV.

11. Anexos

Anexo 1: Hoja de observación.

- Bloque:
- Nº Hoja de observación:
- Alumno/a:

ITEM	Si	No	No Observado	Observaciones
1. Inicia la comunicación				
2. Mantiene la comunicación				
3. Finaliza la comunicación				
4. Expresa sentimientos				
5. Realiza peticiones				
6. Responde a las peticiones de otros				
7. Da una negativa o dice que no				
8. Acepta una negativa				
9. Sabe escuchar de manera activa				
10. Se disculpa				
11. Sigue instrucciones				
12. Participa en actividades				

Definición de las distintas habilidades

- 1. 2. 3. Conversar:** Ser capaz de llevar una conversación lo que incluye interrumpir de manera pertinente, saludar, escuchar, preguntar y responder cuestiones y despedirse.
- 4. Expresar sentimientos:** Mediante su comunicación verbal y no verbal expresa emociones tanto positivas como negativas y tanto en relación con personas como con actividades y objetos.
- 5. Realizar peticiones. Pedir ayuda:** Reconocimiento de la necesidad de otro para la realización de una tarea y petición de ayuda a la persona adecuada.
- 6. Responder a las peticiones de otros. Prestar ayuda:** Ayudar a otros cuando lo necesiten sin encargarse de la tarea.
- 7. Resistirse a la presión de los otros. Decir No:** Negarse ante las sugerencias ilegales o erróneas de otros.
- 8. Aceptar una negativa:** Aceptar un “no” por respuesta, especialmente de personas con autoridad, sin enfrentarse.
- 9. Escucha activa:** Escuchar atentamente y preguntar sobre ello.
- 10. Disculparse:** Pedir perdón por los errores cometidos de una manera adecuada.
- 11. Seguir instrucciones:** Atender a las instrucciones y ejecutarlas adecuadamente.
- 12. Participar en actividades:** Aproximarse a un grupo de manera adecuada y solicitar unirse a sus actividades.

Anexo 2: Entrevista individual.

- **Bloque:**
- **Nº entrevista:**
- **Alumno/a:**

Cuestionario de Percepción de Soporte de la Autonomía en el Proceso de Entrenamiento (ASCQ) Conroy y Coatsworth (2007)

En mis entrenamientos de Multideporte adaptado...

1. Mi entrenador me permite elegir sobre lo que hacemos en el entrenamiento
2. Mi entrenador me valora por las cosas que elijo hacer en el entrenamiento
3. Mi entrenador pide la opinión del grupo sobre lo que debemos hacer en el entrenamiento
4. Mi entrenador me valora por las decisiones que tomo en el entrenamiento
5. Mi entrenador me pide mi opinión sobre lo que quiero hacer en el entrenamiento
6. Mi entrenador me valora por mi actitud durante el entrenamiento
7. Mi entrenador escucha lo que el grupo piensa que debemos hacer en el entrenamiento
8. Mi entrenador me valora por mi esfuerzo durante el entrenamiento
9. Mi entrenador escucha lo que pienso que debo hacer en el entrenamiento

Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7

Interés en la opinión del deportista: 1, 3, 5, 7, 9

Valoración del comportamiento autónomo: 2, 4, 6, 8

Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES)

Vlachopoulos y Michailidou (2006)

En mis entrenamientos de Multideporte adaptado...

1. Los ejercicios que realizo se ajustan a mis intereses
2. Siento que he tenido una gran progresión con respecto al objetivo final que me he propuesto
3. Me siento muy cómodo/a cuando hago ejercicio con los/as demás compañeros/as
4. La forma de realizar los ejercicios coincide perfectamente con la forma en que quiero hacerlos
5. Realizo los ejercicios eficazmente
6. La forma de realizar los ejercicios responde a mis deseos
7. El ejercicio es una actividad que hago muy bien
8. Siento que me puedo comunicar abiertamente con mis compañeros/as
9. Tengo la oportunidad de elegir cómo realizar los ejercicios
10. Pienso que puedo cumplir con las exigencias de la clase
11. Me siento muy cómodo/a con los/as compañeros/as

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Autonomía: 1, 4, 7, 10

Competencia: 2, 5, 8, 11

Relación con los demás: 3, 6, 9, 12

Spanish Version of the Sport Satisfaction Instrument (SSI)

Baena, A. et al (2012)

En mis entrenamientos de Multideporte adaptado...

1. Normalmente me divierto.
2. A menudo sueño despierto en vez de pensar en lo que hago realmente.
3. Normalmente me aburro.
4. Deseo que la clase termine rápidamente.
5. Normalmente los encuentro interesantes.
6. Parece que el tiempo vuela.
7. Participo activamente.
8. Normalmente me lo paso bien participando.

Satisfacción/diversión: 1, 5, 6, 7, 8. **Aburrimiento:** 2, 3, 4.

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Anexo 3: datos hojas de observación y entrevistas individuales.

Tabla 1. Hoja de observación – bloque 1.
Alumnos con discapacidad.

ITEMs	Si	No	No Obs.
1.	4	4	0
2.	3	5	0
3.	5	3	0
4.	5	3	0
5.	2	6	0
6.	0	8	0
7.	0	0	8
8.	4	0	4
9.	7	1	0
10.	4	0	4
11.	7	1	0
12.	6	2	0

Tabla 2. Hoja de observación – bloque 1.
Alumnos sin discapacidad.

ITEMs	Si	No	No Obs.
1.	4	3	0
2.	3	4	0
3.	2	5	0
4.	6	1	0
5.	1	6	0
6.	1	6	0
7.	2	2	3
8.	6	1	0
9.	5	2	0
10.	3	4	0
11.	5	2	0
12.	5	2	0

Tabla 3. Entrevista individual – bloque 1. ASCQ: Alumnos con discapacidad.

ASCQ	1	2	3	4	5	6	7
1.	8	0	0	0	0	0	0
2.	8	0	0	0	0	0	0
3.	8	0	0	0	0	0	0
4.	8	0	0	0	0	0	0
5.	8	0	0	0	0	0	0
6.	0	0	0	0	2	2	4
7.	3	3	2	0	0	0	0
8.	0	0	0	0	1	1	6
9.	0	0	0	0	0	3	5

Tabla 4. Entrevista individual – bloque 1. BPNES: Alumnos con discapacidad.

BPNES	1	2	3	4	5
1.	8	0	0	0	0
2.	0	0	5	3	0
3.	0	2	0	4	2
4.	8	0	0	0	0
5.	0	0	2	4	2
6.	8	0	0	0	0
7.	2	2	3	1	0
8.	1	0	4	2	1
9.	8	0	0	0	0
10.	0	0	1	4	3
11.	0	1	0	4	3

Tabla 5. Entrevista individual – bloque 1. SSI: Alumnos con discapacidad.

SSI	1	2	3	4	5
1.	2	3	2	1	0
2.	2	1	1	4	0
3.	0	0	2	2	4
4.	0	0	2	4	2
5.	2	4	2	0	0
6.	4	2	2	0	0
7.	0	0	2	3	3
8.	1	2	4	1	0

Tabla 6. Entrevista individual – bloque 1. ASCQ: Alumnos sin discapacidad.

ASCQ	1	2	3	4	5	6	7
1.	7	0	0	0	0	0	0
2.	7	0	0	0	0	0	0
3.	7	0	0	0	0	0	0
4.	7	0	0	0	0	0	0
5.	7	0	0	0	0	0	0
6.	0	0	0	0	1	4	2
7.	4	2	1	0	0	0	0
8.	0	0	0	0	1	5	1
9.	0	0	0	0	0	3	4

Tabla 7. Entrevista individual – bloque 1. BPNES: Alumnos sin discapacidad.

BPNES	1	2	3	4	5
1.	7	0	0	0	0
2.	0	0	6	1	0
3.	0	0	0	4	3
4.	7	0	0	0	0
5.	0	0	0	0	7
6.	7	0	0	0	0
7.	0	0	0	1	6
8.	0	0	0	2	5
9.	7	0	0	0	0
10.	0	0	0	1	6
11.	0	0	0	1	6

Tabla 8. Entrevista individual – bloque 1. SSI: Alumnos sin discapacidad.

SSI	1	2	3	4	5
1.	0	4	2	1	0
2.	0	1	1	5	0
3.	0	0	1	2	4
4.	0	0	0	4	3
5.	1	4	2	0	0
6.	4	3	0	0	0
7.	0	0	0	3	4
8.	0	2	4	1	0

**Tabla 9. Hoja de observación – bloque 2.
Alumnos con discapacidad.**

ITEMs	Si	No	No Obs.
1.	6	2	0
2.	7	1	0
3.	7	0	1
4.	8	0	0
5.	8	0	0
6.	5	3	0
7.	4	4	0
8.	8	0	0
9.	5	3	0
10.	8	0	0
11.	6	2	0
12.	8	0	0

**Tabla 10. Hoja de observación – bloque 2.
Alumnos sin discapacidad.**

ITEMs	Si	No	No Obs.
1.	5	2	0
2.	7	0	0
3.	6	1	0
4.	7	0	0
5.	6	1	0
6.	5	2	0
7.	4	3	0
8.	6	1	0
9.	7	0	0
10.	4	3	0
11.	6	1	0
12.	6	1	0

Tabla 11. Entrevista individual – bloque 2. ASCQ:
Alumnos con discapacidad.

ASCQ	1	2	3	4	5	6	7
1.	0	0	0	0	0	1	7
2.	0	0	0	0	0	0	8
3.	0	0	0	0	0	0	8
4.	0	0	0	0	0	7	1
5.	0	0	0	0	1	2	5
6.	0	0	0	0	0	0	8
7.	0	0	0	0	0	0	8
8.	0	0	0	0	0	2	6
9.	0	0	0	0	0	0	8

Tabla 12. Entrevista individual – bloque 2. BPNES:
Alumnos con discapacidad.

BPNES	1	2	3	4	5
1.	0	0	0	1	7
2.	0	0	4	3	1
3.	0	0	2	3	3
4.	0	0	0	0	8
5.	0	0	1	3	4
6.	0	0	0	3	5
7.	0	0	3	3	2
8.	0	0	0	2	6
9.	0	0	0	0	8
10.	0	0	0	0	8
11.	0	0	0	1	7

Tabla 13. Entrevista individual – bloque 2. SSI:
Alumnos con discapacidad.

SSI	1	2	3	4	5
1.	0	1	2	4	1
2.	2	4	2	0	0
3.	6	1	1	0	0
4.	5	3	0	0	0
5.	0	0	0	4	4
6.	0	0	1	3	4
7.	0	0	1	2	5
8.	0	0	0	1	7

Tabla 14. Entrevista individual – bloque 2. ASCQ:

Alumnos sin discapacidad.							
ASCQ	1	2	3	4	5	6	7
1.	0	0	0	0	0	0	7
2.	0	0	0	0	0	0	7
3.	0	0	0	0	0	0	7
4.	0	0	0	0	0	0	7
5.	0	0	0	0	0	1	6
6.	0	0	0	0	0	0	7
7.	0	0	0	0	0	0	7
8.	0	0	0	0	0	0	7
9.	0	0	0	0	0	0	7

Tabla 15. Entrevista individual – bloque 2. BPNES:

Alumnos sin discapacidad.					
BPNES	1	2	3	4	5
1.	0	0	0	0	7
2.	0	0	0	2	5
3.	0	0	0	0	7
4.	0	0	0	0	7
5.	0	0	0	0	7
6.	0	0	0	0	7
7.	0	0	0	0	7
8.	0	0	0	0	7
9.	0	0	0	0	7
10.	0	0	0	0	7
11.	0	0	0	0	7

Tabla 16. Entrevista individual – bloque 2. SSI:

Alumnos sin discapacidad.					
SSI	1	2	3	4	5
1.	0	0	0	2	5
2.	7	0	0	0	0
3.	6	1	0	0	0
4.	7	0	0	0	0
5.	0	0	0	2	5
6.	0	0	0	1	6
7.	0	0	0	0	7
8.	0	0	0	1	6

**Tabla 17. Hoja de observación – bloque 3.
Alumnos con discapacidad.**

ITEMs	Si	No	No Obs.
1.	7	1	0
2.	8	0	0
3.	8	0	0
4.	8	0	0
5.	8	0	0
6.	7	1	0
7.	7	1	0
8.	1	0	7
9.	8	0	0
10.	7	1	0
11.	8	0	0
12.	8	0	0

**Tabla 18. Hoja de observación – bloque 3.
Alumnos sin discapacidad.**

ITEMs	Si	No	No Obs.
1.	7	0	0
2.	7	0	0
3.	7	0	0
4.	7	0	0
5.	7	0	0
6.	6	1	0
7.	5	2	0
8.	2	0	5
9.	7	0	0
10.	6	1	0
11.	7	0	0
12.	7	0	0

Tabla 19. Entrevista individual – bloque 3. ASCQ:
Alumnos con discapacidad.

ASCQ	1	2	3	4	5	6	7
1.	0	0	0	0	0	7	1
2.	0	0	0	0	0	0	8
3.	0	0	0	0	0	0	8
4.	0	0	0	0	0	0	8
5.	0	0	0	0	0	0	8
6.	0	0	0	0	0	0	8
7.	0	0	0	0	0	0	8
8.	0	0	0	0	0	0	8
9.	0	0	0	0	0	0	8

Tabla 20. Entrevista individual – bloque 3. BPNES:
Alumnos con discapacidad.

BPNES	1	2	3	4	5
1.	0	0	0	0	8
2.	0	0	0	3	5
3.	0	0	0	0	8
4.	0	0	0	0	8
5.	0	0	0	3	5
6.	0	0	0	0	8
7.	0	0	1	4	3
8.	0	0	0	0	8
9.	0	0	0	0	8
10.	0	0	0	0	8
11.	0	0	0	0	8

Tabla 21. Entrevista individual – bloque 3. SSI:
Alumnos con discapacidad.

SSI	1	2	3	4	5
1.	0	0	0	0	8
2.	4	3	1	0	0
3.	8	0	0	0	0
4.	7	1	0	0	0
5.	0	0	0	0	8
6.	0	0	0	0	8
7.	0	0	0	1	7
8.	0	0	0	0	8

Tabla 22. Entrevista individual – bloque 3. ASCQ:

Alumnos sin discapacidad.							
ASCQ	1	2	3	4	5	6	7
1.	0	0	0	0	0	6	1
2.	0	0	0	0	0	0	7
3.	0	0	0	0	0	0	7
4.	0	0	0	0	0	0	7
5.	0	0	0	0	0	0	7
6.	0	0	0	0	0	0	7
7.	0	0	0	0	0	0	7
8.	0	0	0	0	0	0	7
9.	0	0	0	0	0	0	7

Tabla 23. Entrevista individual – bloque 3. BPNES:

Alumnos sin discapacidad.					
BPNES	1	2	3	4	5
1.	0	0	0	0	7
2.	0	0	0	1	6
3.	0	0	0	0	7
4.	0	0	0	0	7
5.	0	0	0	0	7
6.	0	0	0	0	7
7.	0	0	0	0	7
8.	0	0	0	0	7
9.	0	0	0	0	7
10.	0	0	0	0	7
11.	0	0	0	0	7

Tabla 24. Entrevista individual – bloque 3. SSI:

Alumnos sin discapacidad.					
SSI	1	2	3	4	5
1.	0	0	0	0	7
2.	7	0	0	0	0
3.	7	0	0	0	0
4.	7	0	0	0	0
5.	0	0	0	0	7
6.	0	0	0	0	7
7.	0	0	0	0	7
8.	0	0	0	0	7



Declaración Jurada

D/Dña Jesús Polo Bordonana, mayor de edad, con D.N.I. nº 72995663-B y domicilio en Zaragoza, Calle Jaime Herrerín, nº 5.

Declaro bajo juramento:

Que en los trabajos y materiales entregados por parte del estudiante se asume la originalidad y autoría del Trabajo Fin de Grado.

Y para que así conste a los efectos oportunos, firmo la presente declaración en Zaragoza a 02 de Junio de 2016.

Fdo.: